Bestseller
New York Times

SUPER ATTRACTOR

METODE PENTRU CONCRETIZAREA UNEI VIEȚI MAI PRESUS DE CELE MAI ÎNDRĂZNEȚE VISURI

Lifestyle

GABRIELLE BERNSTEIN

Bestseller
New York Times

SUPER ATTRACTOR

METODE PENTRU CONCRETIZAREA UNEI VIEȚI MAI PRESUS DE CELE MAI ÎNDRĂZNEȚE VISURI

Lifestyle

GABRIELLE BERNSTEIN

Bestseller
New York Times

SUPER ATTRACTOR

METODE PENTRU CONCRETIZAREA UNEI VIEȚI MAI PRESUS DE CELE MAI ÎNDRĂZNEȚE VISURI

Lifestyle

GABRIELLE BERNSTEIN

Bestseller
New York Times

SUPER ATTRACTOR

METODE PENTRU CONCRETIZAREA UNEI VIEȚI MAI PRESUS DE CELE MAI ÎNDRĂZNEȚE VISURI

Lifestyle

GABRIELLE BERNSTEIN

SUPER ATTRACTOR

SUPER ATTRACTOR

METODE PENTRU CONCRETIZAREA UNEI VIEȚI MAI PRESUS DE CELE MAI ÎNDRĂZNEȚE VISURI

Traducere din engleză de
Ruxandra Chiriță

Lifestyle

GABRIELLE BERNSTEIN

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Andreea Tudorică

Design copertă:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTURĂ:

Roxana Nacu

Irina Mușătoiu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Lifestyle Publishing House SRL.

Titlul original: Super Attractor

Autor: Gabrielle Bernstein

Copyright © 2019 by Gabrielle Bernstein, Inc.Published by agreement with Folio Literary Management, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020 pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print): 978-606-789-204-8

ISBN (epub): 978-606-789-297-0

Fiului meu, Oliver

Introducere

Ești un Super Attractor

Mereu am știut că există o prezență imaterială dincolo de percepția mea vizuală. Toată viața m-am conectat intuitiv la ea și am folosit-o ca pe o sursă a binelui. Am accesat această putere nelimitată ca să-mi vindec corpul, să-mi întrețin relațiile, să-mi construiesc cariera în ajutorarea celorlalți și să atrag dorințele cele mai mari.

Acest tip de prezență spirituală poartă multe nume. Mă refer alternativ la ea ca fiind Universul, Dumnezeu, spiritul, îndrumarea lăuntrică, iubirea, și îi atribui de asemenea alți termeni. Poți alege orice cuvânt care simți că i se potrivește. Sau poate că ești novice în domeniul spiritualității și nu ți-ai format un vocabular în domeniu. Nu contează. Felul în care o numim este irelevant. Conectarea la ea este cea necesară. Însuși faptul că citești această carte acum este o dovadă că ai ascultat, conștient sau inconștient, de îndrumarea divină care te-a adus aici și că dorești să obții acea conectare.

Te respect pentru bunăvoința ta. Faptul că eu mi-am revendicat legătura cu această prezență a puterii mi-a influențat cursul vieții. Simpla alegere de a mă conecta cu această sursă a iubirii m-a ajutat să mă vindec de dependență, de tulburarea de stres posttraumatic, să mă eliberez de convingeri înfricoșătoare și să-mi găsesc un scop bine definit în viață. Legătura cu forța iubirii mi-a fost ghid, protector și partener activ la crearea vieții mele. Grație devotamentului meu permanent față de această sursă de putere imaterială, am devenit un Super Attractor.

Să fiu un Super Attractor înseamnă să primesc ceea ce cred. Pot participa la crearea lumii pe care-mi doresc s-o văd fiind în armonie cu emoții pozitive pe care să le direcționez spre dorințele mele. Pot accesa o sursă nelimitată de energie creativă ca să contribui cu idei inspirate, să ofer înțelepciune, să primesc bogăție și să mă simt liberă. Și partea cea mai bună este că pot orienta această putere astfel încât să fie o forță a binelui în lume.

Să fiu un Super Attractor nu înseamnă că am fost scutită de confruntarea cu unele provocări serioase. Dar pot înțelege limpede că frământările mele sunt parte dintr-un plan mai amplu, menit să-mi consolideze credința în legătura mea Super Attractor. Am ales să percep experiențele grele din viață ca pe niște misiuni spirituale, cu scopul de a evolua și de a mă vindeca. Am acceptat faptul că nimic nu este întâmplător. Și știu că, atâta vreme cât nu uit că sunt un Super Attractor, voi putea să accept experiențele dificile ca pe niște oportunități de a-mi finisa forța interioară și de a mă apropia de spiritualitate. Greutățile îmi oferă șansa să strălucesc ca un cristal ce sunt. Calitatea mea de Super Attractor nu presupune că totul e perfect — dar înseamnă că înfrunt viața cu încredere, indiferent de ce se întâmplă. Faptul că mi-am revendicat puterea de Super Attractor m-a ajutat să trec prin vremuri grele cu mult mai multă ușurință, sinceritate și compasiune decât aș fi făcut-o altfel.

Ducându-mi viața în acest fel, am primit ceea ce-mi doresc mai mult: libertatea. Mă simt liberă știind că există o energie eternă a iubirii prezentă în mine și în jurul meu. Sunt liberă știind că sunt mereu îndrumată și că am puterea să particip la crearea lumii pe care-mi doresc s-o văd. Libertatea este cel mai mare dar. Nimic nu mă poate ține în loc. Nu mă mai las condusă de temeri și nesiguranțe. De peste zece ani, trăiesc, iubesc și îi învăț pe alții ce înseamnă această libertate. Libertatea mi-a oferit experiența de a fi o forță luminoasă neînfrânată în lume.

Când intri în armonie cu energia Super Attractor, teama nu te mai ține în loc. Îți amintești că ești un spirit cu experiență umană. Spiritul din tine se manifestă prin inspirație, bucurie și adevărul despre cine ești. Când urmezi acești pași, îți amintești că ești un spirit înțelept, puternic, sănătos și sfânt. Când accepți acest lucru, te poți elibera. Sentimentul de libertate apare inevitabil atunci când îți armonizezi energia cu adevărul tău. Chiar dacă nu ești în permanență conectat la acest adevăr, cu cât o faci mai des, cu atât va fi mai ușor să te simți liber.

Ca dascăl spiritual, am văzut sute de mii de oameni din întreaga lume cum încep să se trezească în prezența libertății lor interioare. Văd zilnic asemenea transformări. Deșteptarea e frumoasă, dar nu e suficient doar atât. O privim adesea ca pe ținta finală, însă ea este doar începutul. Chiar dacă știm că ne

putem simți mai bine și, astfel, că putem atrage mai mult, trebuie să mergem mai departe și să întruchipăm cu totul acel adevăr ca să fim liberi. Acest proces începe cu anularea convingerilor guvernate de teamă care ne împiedică să fim Super Attractori. Trebuie să fim dornici și dedicați în schimbarea felului de a gândi, acționa și trăi.

Eu nu am fost nevoită să caut această legătură în exterior; a trebuit doar să-mi încetinesc ritmul și să mi-o amintesc. Mi-am dedicat viața procesului de încetinire a ritmului și de rearmonizare cu puterea lăuntrică. Cu fiecare meditație, vibrez la o frecvență tot mai înaltă; cu fiecare rugăciune, mă supun unei forțe mai mari decât a mea. Devotamentul meu față de tărâmul spiritual mi-a oferit libertatea dorită. Nu sunt o excepție. Și tu ai această legătură, iar revendicarea ei este și distractivă, dar și ușoară. În cartea de față, doresc să-ți împărtășesc cum te poți conecta la această putere.

Vreau să știi că ești un Super Attractor.

Nu-i nimic dacă ți se pare ceva ciudat acum. Dar știu că, atunci când vei ajunge la finalul acestei cărți, vei revendica acea putere cu deplină încredere și ușurință. Vei ști fără urmă de îndoială că ești un Super Attractor.

În 2016, am publicat o carte cu titlul Universul te susține: Transformă frica în credință*. Cititori din întreaga lume au urmat lecțiile din acest volum pentru a-și întări credința în Univers. Au intrat în conexiune cu o forță superioară și și-au regăsit credința în iubire. Când mă pregăteam să scriu o nouă carte, știam în mod intuitiv că era timpul să duc aceste învățături la următorul nivel. Această carte reprezintă acel nivel. Prin exercițiile descrise în capitolele ce urmează, voi depăși limitările spirituale ca să te învăț să-ți cizelezi legătura spirituală, astfel încât să atragi fără efort ceea ce-ți dorești în viață. Nu te preocupa dacă n-ai citit Universul te susține, pentru că nu e neapărat necesar. Ai încredere că ai fost îndrumat aici mai întâi dintr-un anume motiv.

S-ar putea să te afli deja pe un drum spiritual. S-ar putea să exersezi deja materializarea și să îți conduci viața după Legea Atracției. Sau poate aceste concepte sunt cu totul noi pentru tine. În orice caz, această carte le va face să devină a doua ta natură. Pe parcursul cărții, îți voi împărtăși propriile mele metode prin care să accesezi forța Super Attractor. Unele dintre aceste exerciții au fost în mare parte influențate de profesorii mei Abraham-

Hicks**, Dr. Wayne W. Dyer*** și de textul metafizic Curs de Miracole. Dar cel mai important profesor a fost experiența mea de viață. Fiecare zi îmi oferă noi ocazii să mă apropii de Univers și să-mi consolidez puterea de Super Attractor. Fiecare provocare a vieții oferă noi miracole și lecții. Pe parcursul acestei cărți, voi folosi exemple personale despre cum se trăiește în armonie și cum este să fii un Super Attractor.

▪

Revendică-ți puterea de Super Attractor

▪

Ca să stăpânești puterea de Super Attractor, trebuie să înțelegi cum e posibil să te fi deconectat de la ea. În aproape 15 ani de când sunt dascăl spiritual, am ajuns să înțeleg foarte limpede modurile obișnuite prin care oamenii folosesc greșit sau blochează această putere. Mă aștept să te recunoști în câteva (sau în toate) dintre ele.

▪

Ți-ai uitat puterea?

▪

Chiar și o persoană aflată pe o cale spirituală poate uita că este un Super Attractor. E foarte ușor să fim influențați de poveștile bazate pe teamă răspândite în lume și să ne pierdem din credință. Când suntem dominați de teamă, intrăm într-un fel de comă. Uităm efectiv cine suntem. Ne construim sisteme de convingeri bazate pe separare, lipsuri, judecăți și negativism. Toate aceste percepții false neagă forța noastră interioară și ne blochează puterea de Super Attractor. Această carte va fi un semnal care să-ți amintească cine ești cu adevărat. Chiar și citind cu mintea deschisă această introducere, ai început să te trezești și să-ți amintești.

Ești obsedat de concretizare?

Sunt mulți oameni care citesc cărți de dezvoltare personală, merg la seminarii, meditează, se roagă... și se simt în continuare blocați. Aud adesea: „Gabby, fac totul corect, dar încă nu mă simt în largul meu. Mă rog, meditez și folosesc afirmații pozitive, dar tot nu atrag ce-mi doresc. Ce e greșit?!"

E greșit că ei fac ceea ce eu numesc „concretizare obsesivă". Acești oameni au credință în Univers, precum și o mulțime de instrumente spirituale, dar își blochează legătura la nivel energetic. I-au jucat feste Universului în loc să intre în rezonanță cu adevărata lor putere. Concretizarea obsesivă se petrece când cineva deține toate mijloacele spirituale și limbajul specific, dar uită cea mai importantă parte a atracției: conectarea la Univers. Poți rosti afirmații pozitive, te poți ruga și poți medita zi de zi fără să atragi fiindcă energia ta este deviată. În loc să-ți permiți să primești, vrei să „dobândești". În această carte, vei învăța că, în privința materializării cu ajutorul Universului, cel mai important element este să întruchipezi energia iubirii. Dacă te identifici ca fiind o persoană „obsedată de concretizare", ai ajuns în locul potrivit! În această carte, îți voi arăta cum să fii un om cu totul nou.

Ești o persoană insistentă?

Persoanele insistente sunt cele care încearcă să forțeze lucrurile și să preia controlul ca să-și atingă țelurile și să se simtă în siguranță. Ele cred că, cu cât acționează mai mult, cu atât mai multe vor realiza. Încearcă să „facă lucrurile să se întâmple" mai degrabă decât să-și dea voie să atragă în mod firesc. Au

uitat că există un sprijin dincolo de propria lor acțiune și voință. Oamenii insistenți consideră că trebuie să facă lucrurile să se întâmple, iar armonizarea și îndrumarea nu intră în discuție. Au uitat unde se află adevărata lor putere. Este o caracteristică obișnuită, pe care multe culturi par s-o valorizeze. Oamenii insistenţi au o credință bazată pe teama că, dacă nu sunt foarte productivi, nu li se întâmplă nimic bun. Ei nu știu că energia ambiției lor le blochează capacitatea de a atrage! Universul nu intră prea bine în conexiune cu energia pasională. El vibrează mai degrabă la o energie pozitivă, iar pentru a crea împreună cu el, energia ta trebuie să se armonizeze cu acea frecvență.

Exercițiile din această carte te vor ajuta să încetinești ritmul, să fii calm și îngăduitor. Te voi învăța arta îngăduinței, astfel încât să nu mai fii insistent, să te simți în siguranță și să începi să primești în mod firesc.

Ești prizonierul fricii?

Fiecare zi ne oferă noi ocazii să ne lăsăm mânați de frică sau de iubire. Deși avem întotdeauna de ales, ne lăsăm pradă fricii (fără a fi conștienți de asta). Alegem frica în multe feluri, de la emisiunile televizate la care ne uităm, la conversațiile pe care le purtăm și până la gândurile pe care le alimentăm. Prezența fricii este un semn sigur că ne-am deconectat de la prezența iubitoare a Universului.

Pe parcursul cărții, îți voi oferi metode practice și principii spirituale prin care să elimini teama și să alegi iubirea. Eliminarea fricii nu trebuie să fie dificilă. De fapt, poate fi mult mai ușoară decât ți-ai imaginat vreodată. Fii gata să faci rapid schimbări radicale!

Îi judeci pe alții?

Când judecăm, comparăm, atacăm și ne privim ca fiind altfel decât ceilalți, ne deconectăm de la Univers. Dacă te identifici ca fiind o persoană obișnuită să-i judece (pe alții și pe tine), ia-ți un răgaz și realizează ce stare îți transmite acest obicei. Deși consideri că ești îndreptățit să judeci și cauți explicații logice în acest sens, starea ta este indiscutabil negativă. Să fii un Super Attractor înseamnă să te simți bine, iar în această carte îți voi oferi o mulțime de instrumente uimitoare și exerciții spirituale care te ajută să cultivi bucuria și să te distrezi! Pe măsură ce vei fi dispus să renunți la obiceiul de a judeca și să alegi în schimb compasiunea și liniștea, vei regăsi legătura cu puterea ta.

Acestea sunt doar câteva dintre modurile frecvente prin care ne blocăm puterea Super Attractor. Vestea bună este că puterea ta nu te-a părăsit niciodată! Pur și simplu, ai uitat de ea. Această carte te va ajuta s-o recunoști, s-o revendici, s-o folosești ca să atragi ceea ce-ți dorești și să fii o forță a binelui în lume.

Permite-mi să te îndrum să devii un Super Attractor cu ajutorul unor pași decisivi, explicați în capitolele ce urmează. Acestea vor cuprinde metode și lecții spirituale complementare, astfel încât, la final, vei ajunge să-ți stăpânești propria putere. În timp ce fiecare metodă descrisă în această carte poate fi aplicată independent, le-am plasat pe toate într-o ordine cu efect cumulativ. Exersează fiecare metodă conform descrierii, astfel încât să beneficiezi la maximum de acest proces de transformare. Ai putea descoperi că unele lecții sunt mai pe gustul tău în comparație cu altele. Este în regulă! După ce vei fi parcurs fiecare capitol, poți aplica alternativ instrumentele, în ritmul tău. În primul rând — distrează-te! Cu cât te amuzi mai tare, cu atât mai mult se intensifică puterea ta Super Attractor. Buna dispoziție te transformă într-un magnet al miracolelor.

Și iată promisiunea: când accepți faptul că ești un Super Attractor, viața devine minunată! Te simți vesel, inspirat, hotărât și puternic. Nu vei mai simți nevoia să deții controlul, să compari sau să insiști și vei fi cuprins de

liniște sufletească. Dar mai ales, vei deveni un exemplu puternic pentru ceilalți — și vei vibra la o frecvență atât de înaltă, plină de iubire, încât energia ta se va face simțită până departe.

Iată ce cuprinde cartea:

Capitolul 1: Universul ne răspunde întotdeauna

Fiecare gând este un mesaj pe care i-l trimiți Universului. Acesta răspunde întotdeauna DA la gândurile, energia și emoțiile tale. Prin urmare, vei primi înapoi ceea ce trimiți — fie că vrei sau nu. În Capitolul 1, te voi ghida să conștientizezi ceea ce ceri. Te voi ajuta să înțelegi cum ceri adesea ceea ce nu îți dorești și îți voi arăta cum îți poți clarifica în mod conștient solicitările către Univers. Acesta este un pas absolut necesar ca să devii un Super Attractor, căci stabilește un dialog precis cu Universul. În acest capitol, te voi învăța metoda mea de a-ți accesa puterea de Super Attractor în loc să urmezi vocea fricii; și îți voi arăta cum să faci din asta un obicei ușor de menținut.

Capitolul 2: Este bine să te simți bine

Una dintre cele mai mari piedici în calea spre a deveni un Super Attractor este împotrivirea în fața stării de bine. Am ajuns să ne simțim cu toții mult mai confortabil cu sentimentul de frică decât cu cel de bucurie și încredere. Am învățat să ne bazăm pe teamă ca să nu fim dezamăgiți, răniți sau ofensați. Ne-am obișnuit în așa măsură cu proiecțiile temătoare ale lumii, încât nu mai

credem că lucrurile pot fi bune. Simțim la nivel inconștient că, dacă ne concentrăm atenția pe ceea ce este pozitiv, vom pierde controlul și siguranța. În Capitolul 2, vei învăța cum să nu te mai gândești la temerile tale și să faci o prioritate din a te simți bine. Acest pas te pregătește pentru materializare, căci pentru a atrage tot ceea ce e bun, trebuie mai întâi să crezi că meriți. Exercițiile din Capitolul 2 te vor ajuta să-ți accepți cu bucurie valoarea și fericirea și te vor pregăti să ceri tot ceea ce dorești să atragi.

Capitolul 3: Abundență pentru toată lumea

Teama că nu ai destul reprezintă un obstacol major pentru puterea ta Super Attractor. Energia asociată lipsurilor ne face să vibrăm la o frecvență scăzută, respingând chiar ceea ce ne dorim și generând în consecință și mai multe lipsuri.

De aceea, în Capitolul 3, am să-ți predau metoda mea de a nu te mai gândi la ceea ce-ți lipsește și de a nu mai face comparații cu ajutorul intențiilor pozitive. Aceste exerciții te îndrumă să te rogi pentru ca alții să aibă mai mult din ceea ce-ți dorești pentru tine. Vei observa în scurt timp cum dorința ta ca alții să aibă mai mult îți va oferi o energie a abundenței! Te simți bine când îți dorești ca alții să se simtă bine. Chiar și când îți exersezi dorința ca alții să primească, vei căpăta o energie a receptivității, iar acest sentiment al abundenței va începe să atragă rapid tot mai mult din ceea ce-ți dorești în viață. Când îți dorești cu adevărat abundența celorlalți, norocul tău va spori.

Capitolul 4: Amuză-te pe măsură ce progresezi

În Capitolul 4, te vei familiariza cu forța minunată a veseliei! Bucuria este creatorul fundamental și cea mai puternică vibrație pe care o putem întruchipa. Când îți calibrezi energia după expresia bucuriei, devii un magnet și atragi orice vrei. În acest capitol, te voi învăța o metodă care te va ajuta să treci rapid de la energia și gândurile negative, de nivel scăzut, la starea pozitivă. Te voi îndruma să ai încredere în forța gândurilor și a energiei ca să poți depăși provocările vieții, astfel încât să privești viața cu bucurie. Urmând exercițiile din Capitolul 4, vei vedea că atunci când te bizui pe bucurie, ești călăuzit!

Capitolul 5: Ridică vălul

În Capitolul 5, te voi ajuta să înțelegi și să primești adevărata putere. Nu e vorba despre o calificare, un statut sau o realizare. Îți voi arăta că puterea ta adevărată stă în capacitatea de a intra în armonie cu energia iubirii și cu vizualizarea interioară a luminii. În Curs de Miracole scrie că „Miracolele sunt văzute în lumină“. În acest capitol vei învăța ce înseamnă să vezi în lumină și să porți lumina cu tine oriunde mergi. Am să te învăț de asemenea Meditația mea pentru Ridicarea Vălului, prin care treci dincolo de energia acestei lumi și pășești într-un tărâm al iubirii.

Capitolul 6: Ai aproape o îndrumare invizibilă

În Capitolul 6, voi pătrunde pe tărâmul metafizic și te voi invita să te deschizi spre noi forme de îndrumare. Ca să te ajut să stabilești o relație spirituală adaptată înțelegerii tale, am să-ți vorbesc despre credințele mele și despre îndrumătorii mei spirituali. Aceștia sunt înțelepți, iubitori și miloși, și te pot ajuta în viață. Îți voi face cunoștință cu diferitele tipuri de îndrumători spirituali, inclusiv cu îngerii și arhanghelii, cu Sinele tău Superior, cu iubirea Universului și cu membrii familiei și prietenii care au plecat pe lumea cealaltă. Te voi învăța să iei legătura cu acești îndrumători spirituali și să primești de la ei călăuzire și ajutor.

Capitolul 7: Fă mai puțin și atrage mai mult

După cum am menționat mai devreme, insistența e una dintre cele mai mari piedici în calea forței Super Attractor. Să fii un Super Attractor înseamnă să-ți consolidezi credința, să intri în armonie cu energia iubirii și să-i permiți Universului să-ți prindă visurile din urmă. Ca să devenim îngăduitori, trebuie să ne dăm deoparte și să-i permitem vieții să se desfășoare, astfel încât să ne dezvoltăm ca Super Attractori.

În Capitolul 7 te voi învăța să-ți lași dorințele în grija Universului sau a unei forțe superioare potrivită înțelegerii tale. Exersarea zilnică a cedării planurilor tale unei forțe superioare te va ajuta să-ți cultivi abilitatea de a găsi liniștea și a te bucura de momentul prezent. În starea de tihnă primim. Pe măsură ce nu-ți mai consumi întreaga energie mentală, emoțională și chiar fizică insistând, controlând și făcând lucrurile să se întâmple, vei simți o mare ușurare, o diminuare a anxietății și o creștere bruscă a energiei. Te voi ajuta să ai încredere că e suficient să intri în armonie cu Universul ca să participi la crearea lumii pe care vrei s-o vezi.

Capitolul 8: Acționează în armonie cu latura spirituală

-

Când vei ajunge la Capitolul 8, vei fi acumulat deja transformări profunde. În acest stadiu, vei vibra pe frecvența unui Super Attractor și vei fi gata să înveți să-ți direcționezi energia puternică spre dorințele tale. Vei fi gata să creezi împreună cu Universul prin exerciții amuzante, creative și surprinzătoare. Te voi învăța să-ți limpezești dorințele prin puterea intenției. Intențiile tale pozitive, entuziaste, combinate cu energia ta liberă, te vor stimula să acționezi în sens spiritual. Vei începe să observi cum dorințele tale se concretizează în moduri clare, palpabile și, uneori, minunat de neașteptate. În acest capitol, vei practica exercițiul extraordinar al sărbătoririi momentelor tale miraculoase și al concretizărilor!

-

Capitolul 9: Recunoștință, și mai multă recunoștință

-

Odată ce ai început să abordezi viața într-o stare de bucurie și să acționezi în sens spiritual, vei fi gata să prețuiești pe deplin orice aspect din viața ta. Recunoștința dizolvă toate obstacolele din calea puterii noastre. Când ne aflăm într-o stare de recunoștință, creăm în mod activ mai mult din ceea ce ne dorim. Ne aflăm de asemenea într-o energie a acceptării și a cedării. Când nu opunem rezistență, suntem Super Attractori.

În acest capitol te voi învăța exerciții de recunoștință care-ți vor umple inima cu emoție și entuziasm pe viață. Odată ce ajungi în starea de recunoștință, te voi îndruma s-o resimți chiar mai mult. Când intri în fluxul recunoștinței, vrei să-i dai și mai mult elan. Vei învăța să-ți faci un obicei din manifestarea ei,

astfel încât să menții fără efort un punct de atracție puternic și pozitiv.

Capitolul 10: Lasă Universul să-ți ajungă visurile din urmă

Secretul atracției este să-ți supui dorința binelui suprem! Capitolul 10 te va ajuta să cedezi controlul și să te bazezi pe o forță superioară care să-ți arate acțiunile corecte pe care să le întreprinzi. În acest capitol vei învăța să te relaxezi și să te bucuri de procesul concretizării. Când ești un Super Attractor, cel mai mare avantaj este acela că nu trebuie să anticipezi nimic. E suficient să-ți direcționezi intenția, să rămâi în energia veseliei și să-ți cedezi dorințele Universului. Te voi învăța să acorzi atenție înțelepciunii tale lăuntrice și semnelor trimise de Univers. În acest capitol este vorba mai ales despre cum să-ți lași voința în grija unei forțe superioare, astfel încât miracolele să se desfășoare în mod natural.

Capitolul 11: Credință fermă în Univers

În acest capitol, te voi învăța să primești fluxul abundent al iubirii Universului. Vei învăța să privești teama ca pe o cale spre iubire și vei deprinde de la mine tehnici care te vor ajuta să rămâi în armonie cu starea de bine și să-ți protejezi emoțiile pozitive. Vei dobândi simțul științei prin credință și vei vedea cum traiul bazat pe optimism eliberează calea spre găsirea soluțiilor în orice situație, chiar și în cele dificile. Când ne armonizăm gândurile și energia cu credința spirituală, ne putem aștepta la miracole.

Credința nu înseamnă să speri că Dumnezeu te va ajuta; credința înseamnă să știi că ajutorul e pe drum.

Trăiește o viață spirituală

Aceste cuvinte te vor ajuta să înțelegi cât este de important să trăiești în armonie cu Universul, nu doar să accesezi această practică atunci când îți convine. Nu vreau să-ți împarți viața spirituală în diverse secțiuni și s-o separi de experiențele tale zilnice. Vreau să duci permanent o viață spirituală. Vreau să simți în fiecare zi încântarea de a vedea cum se desfășoară miracolele. Vreau să te simți în legătură cu o forță spirituală pe care te poți bizui. Vreau să atragi ceea ce-ți dorești și să-ți faci o viață plină de țeluri, fericire, abundență și pace. Vreau să simți libertatea.

Când accepți faptul că ești un Super Attractor, se schimbă totul. Te vei simți în siguranță să lași trecutul în urmă și nu te vei mai teme de viitor. Vei accesa o sursă infinită de abundență, energie, bucurie și stare de bine. Această stare de bine va deveni starea ta obișnuită și vei ajunge s-o accepți ca pe un drept dobândit la naștere. Și cel mai important, vei ști în mod intuitiv cum să abordezi viața și să aduci mai multă lumină în lumea care te înconjoară.

Această carte este o călătorie menită să-ți amintească unde se află puterea ta adevărată. Vei învăța să participi la crearea vieții pe care ți-o dorești. Vei accepta că viața poate curge lin, că atracția e distractivă și că nu trebuie să depui eforturi atât de mari ca să obții ce-ți dorești. În primul rând, te vei simți bine.

Fii o forță a iubirii în lume

▪

Odată ce ți-ai revendicat puterea Super Attractor, se pune întrebarea: Ce vei face cu ea? Când te simți bine, transmiți o stare de bucurie care-i poate înălța pe toți cei din jurul tău. Când îți revendici adevărata putere, îi ajuți pe ceilalți să facă la fel. Exercițiile prezentate aici îți vor da forța să duci o viață plină de sens și vor amplifica abundența, fericirea, sănătatea și liniștea sufletească a tuturor celor cu care intri în contact, dar și a altora. Când vei ajunge la finalul cărții, vei înțelege mai profund țelul tău suprem. Vei ști cum să-ți îndeplinești rolul: să fii o forță a iubirii în lume.

E timpul să-ți revendici puterea. Deschide cartea la Capitolul 1 și hai să începem.

„The Universe Has Your Back: Transform Fear to Faith“, în original. (N.r.)

Esther Hicks, cunoscută și ca Abraham-Hicks, autoare de cărți de dezvoltare personală și oratoare motivațională de origine americană, adeptă a culturii New Age. (N.t.)

Psiholog american, autor de cărți de dezvoltare personală și orator motivațional. (N.t.)

Capitolul 1

Universul ne răspunde întotdeauna

Sunt atât de emoționată că mă aflu la biroul meu și scriu această carte! Mă trezesc în toiul nopții, gândindu-mă la tot ceea ce vreau să-ți împărtășesc. Abia aștept să așez aceste cuvinte în pagină. Sunt încântată că ești aici, dar mă bucur și pentru mine. Știi, am mai mare nevoie de cartea aceasta decât îți poți închipui. Cu ocazia unei prelegeri recente pe care am ținut-o, cineva din public mi-a spus: „Gabby, eu sunt life coach**** și mă simt ca un șarlatan. Am o mulțime de temeri, mă obsedează problemele mărunte și încă mă străduiesc să-mi rezolv multe probleme personale. Cum să-i ajut pe alții să-și împlinească visurile când eu trec printr-o perioadă așa de grea?“. Am râs și i-am spus: „Dragul meu, eu îmi scriu acum cea de-a șaptea carte spirituală și totuși sunt o persoană instabilă!“. În acel moment am recunoscut în fața mea și a publicului că nu eram în armonie cu puterea mea de Super Attractor. Am recunoscut că, deși numele și imaginea mea sunt pe cărți, și țin un microfon în mână, aveam nevoie disperată de un brânci spiritual. Iată de ce sunt așa de bucuroasă că scriu această carte. Până și faptul că mă aflu aici, în biroul meu, mă face să mă simt mai bine. Cuvintele care știu că vor veni îmi dau putere, paginile pe care m-am angajat să le scriu îmi dau energie, iar certitudinea că răspunsurile se află în mine mă liniștește.

Entuziasmul meu față de această carte este o declarație majoră către Univers. Este felul meu de a spune „da“ stării de bine, „da“ vindecării percepțiilor mele false și „da“ adevăratei libertăți și bucuriei. Universul recepționează întotdeauna ceea ce noi transmitem. Iar astăzi, transmit o energie a bucuriei pentru tot ceea ce va rezulta din această miraculoasă călătorie a scrisului.

Chiar acum, când scriu această carte, îndrumătorul meu spiritual mă încurajează și sunt foarte recunoscătoare. Căci ultimele câteva luni nu au fost nicicum vesele. M-am îndepărtat mult de energia bucuriei și am rupt total legătura cu puterea mea Super Attractor. Eram ocupată cu lansarea cărții mele Detoxificarea spirituală*****. Scrierea cărții a fost o experiență frumoasă,

dar când a venit timpul s-o lansez, m-am lăsat pradă stresului. Eram copleșită de teamă fiindcă simțeam că pierdusem controlul, nu aveam susținere și eram presată să dau rezultate. Din când în când mă obseda concretizarea, încercam să forțez Universul să-mi ofere rezultatele dorite. Munca și relațiile mele personale au avut de suferit din cauza atitudinii mele lipsită de armonie. Și o mulțime de experiențe negative s-au repetat. Au luat un avânt atât de puternic, încât m-am îmbolnăvit și am făcut o depresie. Cel mai rău a fost că m-am simțit teribil de vinovată fiindcă eram cu totul ruptă de adevărata sursă de putere pe care m-am obișnuit să mă bizui. Fiecare gând negativ, fiecare încercare de-a deține controlul și fiecare răspuns născut din frică îi spunea încontinuu Universului că îmi doream haosul.

Intrăm în discordanță când ne lăsăm pradă gândurilor lipsite de energie, cu vibrație joasă, bazate pe teamă. Textul metafizic Curs de Miracole ne învață că „Nu există gânduri «pasive». Toate gândurile produc efecte la un anumit nivel". Fiecare gând al nostru emite energie. Această energie fie ne apropie de fluxul ocrotitor al Universului, fie îi opune rezistență. Energia emisă de gânduri ne afectează în mod direct experiențele. Când repetăm un gând de vibrație scăzută, bazat pe teamă, acesta generează un impuls energetic care se va concretiza la un moment dat în viața noastră. De pildă, pe parcursul lansării cărții Detoxificarea spirituală, repetam întruna gândul „Dacă n-o fac eu, n-o va face nimeni". E o poveste veche pentru mine. Am repetat mereu acest gând și până la urmă a devenit realitate. Am ajuns să controlez fiecare detaliu și m-am simțit lipsită de susținere fiindcă n-am permis nimănui să mă sprijine. Gândurile mele legate de lipsa susținerii au devenit experiența mea.

Știu când nu sunt în armonie fiindcă mă concentrez pe obiective care nu au nicio legătură cu bucuria de a trăi. Când mă aflu în dizarmonie, încerc să controlez situațiile prin care trec. Sunt supărată, îmi scade nivelul de energie și mă simt rău fizic. Mă chinui să termin orice am de făcut, iar inspirația mă ocolește.

În schimb, când mă aflu în armonie cu Universul, mă simt fericită și entuziasmată indiferent de situație. Sunt optimistă și pozitivă chiar și atunci când mă confrunt cu provocări. Nu sunt îngrijorată, stresată sau concentrată la probleme. Lucruri bune vin spre mine și mă simt creativă. Oamenii vor să mă susțină și găsesc soluții pentru orice problemă.

Cu două săptămâni înainte să se încheie turneul de promovare a cărții Detoxificarea spirituală, mi-a fost clar că mă aflam într-o gravă dizarmonie. Am ajuns pe fundul prăpastiei cu gândurile și tiparele mele negative. Parcă sabotam energetic lansarea cărții. Încercam să controlez evenimentul, eram obsedată de rezultat și m-am lăsat pradă stresului cu fiecare acțiune a mea. Eram nefericită și nu puteam face față acelui comportament, astfel că a trebuit să întorc foaia. Într-o seară, i-am spus soțului meu:

— Gata cu lamentările. Voi schimba situația. Am să cer mai mult ajutor și am să-mi fac timp să mă concentrez asupra lucrurilor cu care am fost înzestrată. Vreau să scriu mai mult, să vorbesc mai mult și să-mi stimulez forța creativă. Las Universul să susțină schimbarea asta acum.

Vorbele pe care le-am rostit au fost mai mult decât niște cuvinte. Ceea ce s-a întâmplat a fost schimbarea energiei. Am acceptat faptul că, într-o clipă, puteam să fac o nouă alegere, iar viața mea să ia o nouă direcție. Am recunoscut adevărul: în clipa când suntem din nou în armonie cu iubirea, Universul ne dă un răspuns hotărât. Ne putem schimba povestea în orice moment și ne putem orienta spre ceea ce ne dorim cu adevărat. Imediat ce o facem, Universul ne răspunde.

La câteva secunde după ce mi-am spus rugăciunea, am început să mă simt mai bine. Și m-am lăsat purtată de acea senzație de bine. Am început să visez la oamenii pe care i-aș angaja ca să-mi fac timp să mă axez pe munca mea creativă. Mi-am promis că mă voi relaxa și îmi voi recăpăta puterile. Câteva zile mai târziu, am pornit spre California ca să-mi închei turneul și m-am simțit excelent. Evenimentul s-a desfășurat perfect, presa l-a promovat, iar publicul a fost captivat. Pe scenă, mi-am permis să dau frâu liber abilităților mele și m-am lăsat în voia forței creatoare Universale. Soțul meu a observat schimbarea și mi-a spus:

— Așadar, ce s-a întâmplat? Te-ai schimbat mult în bine.

I-am răspuns:

— I-am spus Universului că sunt pregătită să intru din nou în armonie.

Cheia reintrării în armonie este să ți-o dorești. Ne putem ierta frica și putem

face o nouă alegere într-o secundă. Putem începe o nouă poveste, ne putem schimba percepțiile, permițând miracolelor să se desfășoare. Gândurile de vibrații joase dau dependență și, ca în orice dependență, trebuie să întrerupem tiparul ca să-l vindecăm. Această carte oferă instrumente puternice care te ajută să întrerupi energia negativă și gândurile de vibrații joase astfel încât să-ți îndrepți viața spre ceea ce-ți dorești — și mai ales, să te simți bine, să renunți la control și să te încrezi în Univers.

Pe parcursul acestei cărți mă voi referi la unul dintre dascălii mei spirituali favoriți, Abraham-Hicks, cunoscut adesea sub numele de Abraham. Abraham este opera unei femei pe nume Esther Hicks, care a devenit un canal pentru lecții și învățături pe tema Legii Atracției. Ea e unul dintre cei mai puternici practicanți în domeniu. „Abraham“ este tratat ca un substantiv colectiv fiindcă numele reprezintă o energie spirituală colectivă descrisă ca fiind „o conștiință de grup din planul non-fizic“. Propriile mele învățături și viața mea personală au fost în mare măsură influențate de Abraham și sunt mândră să le împărtășesc în această carte. Abraham-Hicks spun: „Există un singur flux de Stare Bună. Îl poți primi sau îi poți opune rezistență, dar el curge oricum“. Fluxul de stare bună este unul permanent de iubire, creativitate, inspirație și liniște. Când energia noastră vibrează pe frecvența iubirii, suntem pe aceeași lungime de undă cu forța creativă a Universului. Când te afli în acest flux, știi că, indiferent de situație, există o soluție spirituală. Ai un sentiment de libertate și încredere, știind că dorința ta e pe cale să se îndeplinească, deși nu este încă palpabilă. Ești mai vesel și te simți mai bine. Ți se deschid uși invizibile, iar oportunitățile creative ți se arată fără să depui vreun efort. Poți face mai puțin și primi mai mult. Când ești în armonie cu fluxul Universului, ești un Super Attractor, care-și face viața pe care o dorește și atrage mai mult decât și-ar putea închipui, doar prin faptul că alege să se simtă bine. Viața e mult mai ușoară când ești în armonie cu Universul.

Așadar, azi îți pun această întrebare importantă: ești gata să intri în armonie cu Universul?

Știu că răspunsul e afirmativ. Dar vreau să verific mai în profunzime.

Este răspunsul „Bineînțeles, Gabby, că sunt gata“?

Sau este ceva gen „Da, dar...“?

Diferența e importantă, căci orice mică împotrivire va bloca fluxul.

Dacă te opui sau eziți să răspunzi la întrebare, iată soluția: hai să renunțăm la împotrivire chiar acum. De fapt, e foarte posibil să fii cumva în dizarmonie cu sentimentul de bucurie, dar nu te speria! Pur și simplu, iartă-te acum. Spune această rugăciune în gând sau cu voce tare: Îmi iert trecutul, eliberez viitorul și onorez felul în care mă simt în prezent. În clipa în care-ți ierți trecutul, faci loc prezentului și are loc o modificare energetică. Și iată cea mai bună veste: în acest moment, chiar acum, ești pe calea cea bună. Universul răspunde întotdeauna DA, chiar și atunci când n-o simțim neapărat. Simplul fapt că citești această carte înseamnă că te deschizi spre bucurie, abundență, starea de bine, dragoste și orice altceva ce ți-ai putea dori. Deschizând această carte, îi declari ferm Universului că dorești să intri în armonie cu o forță superioară și să fii un Super Attractor. Așadar, în caz că te confrunți cu multe probleme în viața ta acum, începe prin a le mulțumi. Problemele din viața noastră ne oferă ocazia să alegem: le putem permite să preia controlul sau să ne îndrume spre recunoștință. Metodele din această carte te vor îndruma spre recunoștință.

Imediat ce accepți schimbarea, începi o viață nouă! Un nou mod de a percepe lumea, pe tine, relațiile și corpul tău. Ca să te îndrepți spre armonie nu ai nevoie decât de dorința de a te simți mai bine. Deci, prietene, hai să facem schimbarea.

Chiar și cele mai dure experiențe îți oferă multă înțelepciune și îndrumare. Fii recunoscător pentru ceea ce ți-a adus o stare de tulburare, căci îți arată ceea ce mai ai de vindecat. Ia-ți un scurt răgaz ca să le mulțumești situațiilor neplăcute din viața ta. Binecuvântează aceste necazuri ca să te eliberezi de ele. Acum oprește-te puțin și privește pierderea serviciului ca pe o ocazie de a-ți schimba cariera, alegând un domeniu care te satisface. Privește despărțirea ca pe o șansă de a te iubi mai mult. Fii dispus să percepi o boală ca pe o șansă de a te apropia mai mult de Dumnezeu. În momentul în care alegem să ne percepem suferința ca pe o șansă de vindecare și evoluție, intrăm în rezonanță cu puterea Universului. Recunoștința ne ajută să scăpăm de sentimentul victimizării și să intrăm într-o stare pozitivă.

Poate că te gândești: „Dacă sunt recunoscător pentru suferință, nu cumva transmit mesajul că mi-e bine cu ea?“. De fapt, e invers. Când le permiți

situațiilor dificile să-ți domine viața, le dai putere și avânt. În clipa în care alegi să vezi lumina din cotloanele întunecate, îți orientezi puterea spre ceea ce-ți dorești. Situațiile dificile sau neplăcute îți arată clar ceea ce nu vrei și, prin urmare, te ajută să descoperi ceea ce vrei. Acesta este primul pas spre revenirea la armonie.

De-a lungul vieții, aceste schimbări simple m-au ajutat să transform întunericul în lumină. Unul dintre cele mai convingătoare exemple s-a petrecut la 2 octombrie 2005. A fost ziua în care am ales să renunț la alcool și la droguri și să-mi revin. Acea schimbare mi-a salvat viața și, până la urmă, a salvat viețile multor oameni. Am scris despre vindecarea mea în cartea Dependent de Spirit******, care i-a inspirat pe cititorii din întreaga lume să-și găsească propria cale spre vindecare. Dorința de a-mi privi dependența ca pe un profesor, de a mă ierta și de a alege iubirea a ajutat nenumărați oameni.

Dacă te lupți cu orice fel de dependență, fie că este vorba despre o substanță, un comportament sau chiar despre gânduri legate de teamă, află că poți face o nouă alegere în acest moment. Dacă alegi iubirea, îți schimbi viața. Fii dispus chiar acum să te ierți pentru tot ce a fost și bucură-te pentru ceea ce vei deveni.

Simt că prind putere când sunt recunoscătoare pentru greutățile din viață. Privesc chiar și evenimentele traumatizante și dependențele ca pe instrumente de învățare, nu ca pe niște perioade rușinoase, întunecate. Fiecare situație dificilă din viața mea, indiferent cât de dură a părut la momentul respectiv, mi-a oferit motive de recunoștință după aceea. Am ales să mă dezvolt prin suferință și să respect toate greutățile prin care am trecut. Alegând să privesc cu recunoștință vremurile grele prin care am trecut, am scăpat de sentimentul victimizării și m-am simțit mândră de dorința mea de a evolua.

Firește, scopul nu este acela de a ne distruge pentru a ne armoniza. Scopul este acela de a face din armonizare o prioritate de zi cu zi. Cum ne aflăm la începutul acestei călătorii, ai putea descoperi că dizarmonia pare să fi fost prestabilită în cazul tău. Nu-ți face griji. În clipa când te simți în dizarmonie, poți fi recunoscător pentru această lecție și te poți ierta imediat.

Nu e nevoie să-ți repari întreaga viață ca să te simți mai bine acum! De fapt, nu e nevoie să faci mare lucru. Începe să faci schimbarea către armonizare

printr-o metodă pe care o numesc „Alege Din Nou“.

Metoda Alege Din Nou în 3 pași

Când începi acest exercițiu, îți recomand să-ți consemnezi fiecare pas în jurnalul Super Attractor (vezi pagina de resurse a cărții la adresa GabbyBernstein.com/SuperAttractor). Cu cât exersezi mai mult metoda aceasta, cu atât mai mult va deveni o a doua natură pentru tine. Cu timpul, vei fi capabil să urmezi rapid metoda mental oricând vei avea nevoie. Dar deocamdată, bazează-te pe jurnal în călătoria ta.

Pasul 1: Observă gândul.

Când te simți blocat într-o stare de negativism sau de teamă, fă un pas înapoi în mod conștient. Poți face asta observând că gândurile și energia îți sunt în dizarmonie cu starea de bucurie. Întreabă-te: „Cum mă simt în clipa asta?“. Scrie răspunsul în jurnal.

Pasul 2: Iartă gândul.

Iartă-te pentru că ești în dizarmonie și respectă-ți dorința de schimbare. Mulțumește-le sentimentelor și gândurilor negative pentru că ți-au arătat ceea ce nu vrei și ți-au dezvăluit ceea ce vrei. Lângă fiecare gând negativ pe care-l consemnezi scrie cuvintele Mulțumesc pentru că mi-ai arătat ceea ce nu vreau, astfel încât să-mi fie clar ceea ce vreau.

Pasul 3: Alege din nou.

Răspunde la această întrebare în jurnalul tău: „Ce gând pot găsi chiar acum ca să mă simt cel mai bine?“. Apoi cere-i Universului să te îndrume spre acel gând. Scrie această rugăciune în jurnal sau rostește-o: Mulțumesc, Universule, pentru că îmi călăuzești gândurile spre starea de bine.

În timp ce exersezi acest pas, amintește-ți că te îndrepți către următorul sentiment pozitiv. Nu ți se cere să cauți soluția finală. De exemplu, dacă ai probleme financiare, gândul „Voi scăpa de datorii într-o săptămână“ poate genera și mai multă dizarmonie fiindcă e posibil să nu-l crezi. Alege în schimb un gând mai realist și veridic. Pentru ca acest pas să aibă efect, trebuie să crezi în gândul benefic pe care-l alegi. Dacă ai îndoieli, energia ta nu-ți va urma rugăciunea (nu uita că Universul îți aude întotdeauna rugăciunile. Dar energia ta trebuie să le susțină, astfel încât tu să auzi îndrumarea pe care ți-o dă Universul ulterior).

Hai să vedem cum putem aplica cei trei pași ai Metodei Alege Din Nou: Imaginează-ți iar pe cineva care suferă din cauza lipsei banilor și a nesiguranței. Este de înțeles că gândurile dominante ale acestei persoane sunt centrate pe datorii și pe frica paralizantă că nu va putea să-și plătească facturile. A devenit obsedată de aceste gânduri înfricoșătoare fiindcă vocea sa interioară temătoare (cunoscută și ca ego) a convins-o să se gândească mai mult la aceste probleme, pentru că numai așa poate controla situația. Este momentul în care putem începe să aplicăm primul pas, acela de a recunoaște gândurile negative. Firește, e normal să credem că dacă ne gândim obsesiv la o anumită problemă, găsim soluția. Dar de fapt, efectul este invers. Cu cât te gândești mai mult la frică și lipsuri, cu atât împiedici mai mult soluțiile să-ți vină în minte. Îi conferim energie lucrului asupra căruia ne concentrăm. Aceasta ne influențează starea emoțională, care este punctul nostru de atracție. Gândirea dominată de teamă ne îndepărtează de energia pozitivă. Când nu suntem în armonie cu energia pozitivă, suntem rupți de susținerea Universului. El are capacitatea de a ne oferi soluții creative pentru dobândirea resurselor, noi modalități de a gestiona banii și alte idei pe care mintea logică, bazată pe frică, nu le poate oferi. Însă trebuie să fim receptivi la răspunsuri.

Calea spre ieșirea din cercul vicios negativ este Pasul 2, adică iertarea gândurilor dizarmonice. Prin iertare putem să eliberăm trecutul și să

acceptăm că momentul prezent ne oferă șansa recunoștinței. Chiar și prezentă pentru numai o clipă este de ajuns ca să ne reorientăm energia și să primim un imbold pozitiv pentru aflarea unui gând mai bun. Trecând la Pasul 3, ne spunem: „Ce gând pot găsi chiar acum ca să mă simt cel mai bine?“. Un mod ușor de a-l găsi chiar acum ar fi o afirmație de genul: „Sunt deschis spre posibilități creative pentru abundență“. Această afirmație devine o rugăciune. Când o rostim în gând sau cu voce tare, anunțăm ferm Universul că suntem pregătiți să facem o nouă alegere. Chiar în secunda în care alegem un gând de iubire, ni se schimbă starea emoțională și energia. Suntem din nou în armonie cu Universul.

Metoda Alege Din Nou poate părea la început prea simplă. Poate că te întrebi cum poți să scapi pur și simplu de gândurile negative care te-au măcinat probabil ani în șir. Te asigur că nu trebuie să fie greu. Nu contează dacă aceste gânduri negative te-au însoțit două săptămâni sau 20 de ani. Simpla alegere de a te simți mai bine e suficientă ca să pornești pe calea dorită. Așa că folosește cei trei pași ca să-ți reorientezi energia și să reduci fluxul negativismului.

Simplitatea acestei metode te-ar putea tenta s-o subevaluezi. Vreau să fiu foarte explicită: n-avem timp să ne victimizăm. Când ne dedicăm unei căi spirituale, suntem pregătiți să ne trezim rapid. Starea de bine trebuie să fie o prioritate și trebuie să facem orice este nevoie ca să devenim niște Super Attractori. Angajamentul nostru de a trăi în armonie ne va ajuta să rămânem echilibrați în aceste vremuri. Oriunde te-ai afla în lume, nu te poți ascunde de energia negativă a știrilor zilnice, de atmosfera impusă de politică și de sentimentul de dezbinare. Chiar dacă ai reuși să ignori lumea din jurul tău, poate, evitând-o sau evadând din mijlocul ei, ai face-o în detrimentul binelui suprem. Ai lipsi lumea de energia ta pozitivă, iar asta nu te-ar afecta doar pe tine, ci și pe toți cei cu care intri în contact.

Locuiesc într-o localitate rurală și am doar câteva sute de vecini. Nici măcar aici, în pacea și liniștea de la țară, nu sunt imună la energia negativă din lume. E suficient să mă uit la știri sau să accesez rețelele sociale ca să mă simt asaltată de vibrații scăzute. Dar în loc să mă deprime, ele îmi oferă ocazia să exersez Metoda Alege Din Nou și să-mi întăresc conexiunea cu Universul. Când conștientizăm modul în care ne afectează vibrațiile negative din afară,

putem urma cei trei pași și face o schimbare rapidă. Singurul mod de a reveni în armonie cu iubirea este acela de a conștientiza cum o ocolim. Pe parcursul acestei cărți, te voi încuraja să te întorci la Metoda Alege Din Nou ca să descoperi modul în care ieși din armonie și să revii rapid la iubire.

Este important să înțelegi că această metodă nu e făcută astfel ca tu să-ți eviți problemele. Ci ca să te ajute să atragi soluții. Nu uita, gândul care-ți dă o stare de bine pe care-l poți descoperi nu e neapărat soluția finală, dar te va ajuta să te simți mai bine. Fiecare emoție pozitivă te îndrumă către soluția pe care o cauți și către adevărul îmbucurător despre cine ești. Folosește acest exercițiu ca să-ți reorientezi ușor energia în armonie cu Universul, astfel încât să primești vindecare și îndrumare prin ea. Pe măsură ce faci din această metodă o obișnuință, te vei simți tot mai bine. Și pe măsură ce te simți mai bine, vei atrage tot mai ușor sentimentele și experiențele pe care ți le dorești în viață.

Fiecare capitol din această carte îți oferă noi metode menite să te ajute la consolidarea legăturii cu Universul, la îndrumarea dorințelor și să devii astfel un Super Attractor. Înainte să te apuci de următoarele lecții, e util să începi întotdeauna prin a face o nouă alegere. Fiecare pas din Metoda Alege Din Nou este esențial pentru a intra în armonie și conține o promisiune. Hai să recapitulăm:

La Pasul 1, îți recunoști starea dizarmonică. Nu poți schimba un obicei prost fără să-i admiți existența. Orice practică spirituală trebuie să înceapă prin conștientizare, așa încât realizează că ești în dizarmonie și mulțumește-le gândurilor și sentimentelor tale. Le porți recunoștință acestora fiindcă îți arată ceea ce nu vrei și te îndrumă spre ceea ce dorești cu adevărat.

Cu ajutorul Pasului 2, te ierți fiindcă ești în dizarmonie. Dacă n-o faci, vei rămâne legat de trecut și blocat în tiparul negativ, indiferent cât de tare te străduiești să faci schimbarea. Iartă-te, iartă-ți gândurile și tot ceea ce te-a adus în această situație. Acceptă faptul că până și cele mai dificile experiențe din viață ți-au oferit ocazia să evoluezi, dacă alegi s-o faci. Putem fi victimele lumii pe care o percepem sau putem alege să privim experiențele dificile din trecut ca pe un imbold pentru schimbare.

Și, în sfârșit, ai ocazia să alegi din nou. Căutând gândul care să-ți dea cea mai

bună stare, ajungi instantaneu într-o nouă stare vibrațională. Acest gând nou este o rugăciune. Prin intermediul lui, îi transmiți Universului că vrei să te simți mai bine. În această vibrație nouă, Universul îți răspunde, îndrumându-te spre următoarea ta acțiune corectă care poate ajunge la tine sub forma unui gând benefic, a unei idei noi sau a dorinței de a elimina un tipar dăunător. În octombrie 2005, în momentul în care am ales să renunț la dependența mea și să mă vindec, Universul m-a îndrumat instantaneu să-mi sun un prieten care să mă ajute să particip la o ședință de recuperare. Imediat ce am cerut ajutor, Universul mi-a răspuns.

Nu uita că nu putem auzi îndrumarea intuitivă a Universului până când nu suntem dispuși să cerem ajutor. Ca să primim îndrumare spirituală, trebuie să fim în rezonanță cu energia Universului. Imaginează-ți că te plângi mereu unui prieten apropiat de locul tău de muncă. Acesta încearcă să te sfătuiască, dar negativismul și frica permanente te împiedică până și să-l auzi. Te împotrivești sfaturilor sale fiindcă te concentrezi doar asupra problemelor. Pe urmă, când situația se agravează și n-o mai poți controla, te prăbușești. Îți suni prietenul și îi ceri ajutorul. Îți oferă soluții foarte clare, cu compasiune și sfaturi. Spui:

— Este exact ceea ce aveam nevoie să aud.

Îți răspunde:

— Asta ți-am spus tot timpul.

Sfaturile sale au fost aceleași. Diferența este că ai ales să le asculți.

Același lucru se întâmplă în relația ta cu Universul. El este întotdeauna pregătit să te susțină, să te călăuzească spre binele suprem. Când te concentrezi pe haos și frică sau când încerci să ai totul sub control, te abați de la susținere și îndrumare. Dar în clipa în care cedezi, Universul îți vine în ajutor și îți arată calea.

Însă nu trebuie să aștepți până când disperarea te determină să cedezi. Nu trebuie să te prăbușești până pe fundul prăpastiei. O nouă alegere (și cea a iubirii) poate deveni un obicei. Cedarea ar trebui să fie primul lucru pe care-l faci, nu un efort făcut în ultimul moment. Metoda Alege Din Nou reprezintă

calea de a întări comunicarea cu Universul.

Intenția mea e să te ajut să intri în contact permanent cu Universul. Am descoperit că, în anumite domenii din viața mea, a fost ușor să primesc îndrumare de la Univers, dar în altele, am opus rezistență. Domeniile în care opun rezistență sunt cele în care gândurile mele dominante încă se bazează pe frică. Am urmat o mulțime de terapii, recuperări, vindecări ale traumelor și numeroase alte tehnici ca să elimin aceste convingeri dominante. Dar nimic nu mă ajută mai mult decât să le cedez Universului ca să primesc ajutor. În momentul în care îi permit Universului să-mi înlocuiască gândurile bazate pe teamă cu noi percepții, primesc un miracol. Mințile noastre analitice se opun acestui mecanism simplu. Vrem să credem că ne trebuie decenii de vindecare ca să ne schimbăm convingerile. Dar Abraham-Hicks spun: „Convingerea este doar un gând pe care-l ai mereu în minte". Când alegi un nou gând, se petrece schimbarea.

Vreau să alegi din nou — și repede — și să urmezi îndrumarea Universului care-ți este întotdeauna la îndemână. Când faci o nouă alegere, ți se oferă soluții. Asta nu înseamnă că nu mai este nevoie de vindecare. Soluția se poate afla câțiva pași mai departe. Așadar, chiar dacă problema nu pare pe deplin rezolvată acum, poți avea încredere că ești călăuzit în direcția cea bună. Fii sigur că atunci când îi permiți Universului să te călăuzească, vei Găsi Orientare și Direcție (forța Universală a iubirii, numită și G-O-D*******). Vei primi pe calea intuiției idei despre locul spre care să te îndrepți și vorbele pe care să le spui. Și vei fi îndrumat mai ușor pe calea depășirii fiecărui obstacol.

Când alegem din nou, trimitem o rugăciune către Univers prin care îi transmitem că suntem pregătiți să ne simțim bine. Când m-am vindecat de dependență, terapeuta mi-a spus să mă așez în genunchi și să-l rog pe Dumnezeu să mă ajute să nu mă întorc la vechile obiceiuri. Mi-a spus că, dacă simțeam nevoia să mă las din nou pradă tentației, să nu încerc să controlez problema de una singură. A denumit acest comportament „strânsul pumnilor". În schimb, mi-a recomandat să-mi cedez dependența unei forțe superioare care să mă ajute. Pe atunci, nu aveam o relație cu Dumnezeu sau cu Universul. Mă consideram o persoană spirituală, dar nu eram încă sigură de ce înseamnă pentru mine conceptul unei forțe superioare. Totuși, i-am

urmat sfatul. Mi-a spus:

— „Prefă-te că ai credință și vei fi îndrumată“.

Așa că m-am așezat în genunchi și am început să mă rog zilnic. În perioada aceea, mă rugam să rămân cu mintea limpede și vindecată de dependență. Ori de câte ori eram tentată să beau sau să mă droghez, mă așezam în genunchi și mă rugam. Dacă eram tentată la petreceri sau la întâlniri romantice, mă scuzam și mă duceam la baie ca să mă rog și să mă echilibrez. Rugăciunea a devenit răspunsul meu prompt la orice zbucium interior sau tentație legată de dependența mea. Rugăciunea a devenit o obișnuință. Și astăzi, când mă simt în dizarmonie cu pacea sufletească este un semn că m-am bazat pe propria mea putere, nu pe cea a unei forțe superioare. În acele momente, urmez Metoda Alege Din Nou: observ gândul, îl iert, aleg din nou.

Când te rogi nu trebuie neapărat să îngenunchezi lângă pat și să-i vorbești lui Dumnezeu. Rugăciunea poate fi un simplu gând pe care-l cedezi când decizi că voința ta nu mai deține controlul și îi ceri unei forțe superioare să preia conducerea. În clipa în care alegi să ai gânduri mai bune, ceri să intri în armonie cu o forță superioară. O poți numi Univers, îngeri, spirit, ghidul tău interior sau Dumnezeu. Nu contează; pur și simplu, cheam-o. Metodele prezentate în cartea aceasta se bazează pe o rugăciune. Sunt construite astfel încât să te ajute să-ți lași suferințele și temerile în grija unei forțe superioare. Lasă-te în seama fiecărui exercițiu din această carte și întărește-ți credința în energia Universală a iubirii. Prin credință, te vei simți protejat și în siguranță în orice împrejurare. Urmează aceste metode ca să fii în armonie cu Universul și să elimini sentimentele de divizare și îndoială. Răposatul meu mentor și prieten, dr. Wayne Dyer, spunea:

— Când elimini conceptul de divizare din minte și din comportament, începi să te conectezi cu toți și tot ce e în jurul tău.

Acea legătură este puterea ta de Super Attractor.

Trebuie doar să elimini blocajele din calea ei. Fiecare exercițiu din cartea aceasta îți va oferi o deschidere graduală spre energia care îți stă întotdeauna la dispoziție. Gradual e cuvântul activ. Nu mă aștept să treci instantaneu de la lipsuri la abundență sau de la boală la vindecare. Ceea ce sper e ca tu să

urmezi acești pași și să-ți schimbi gradual percepțiile, gândurile și energia. Acest efect gradual îți va oferi o schimbare durabilă. Când îți schimbi părerea despre experiența ta, se schimbă și experiența. Este o schimbare subtilă, dar foarte puternică și se petrece când te orientezi dinspre întuneric spre lumină.

Nu te complica, urmează-mi sfaturile și lasă emoțiile bune să te ducă din nou în starea de armonie cu adevărata ta natură!

Fiecare metodă din această carte te va ajuta să revii în starea de armonie. Sper că, odată ce le înveți, le vei aplica alternativ și vor face parte din rutina ta zilnică. Cu cât aplici mai des aceste metode, cu atât mai repede vor deveni o a doua natură pentru tine. Avem nevoie să exersăm starea de bine ca s-o transformăm într-un obicei. Am acordat mai multă încredere și energie negativismului, dar e timpul să ne reorientăm atenția. Practicând aceste metode, vei fi capabil să treci rapid de la teamă la bucurie și să intri în rezonanță cu esența ta de Super Attractor. Distrează-te cu aceste instrumente și folosește-le cât poți de des!

Nu există un mod corect sau greșit de a aplica aceste metode. Asigură-te doar că sunt distractive! Nu transforma practica spirituală într-o corvoadă. Privește-o ca pe un refugiu în calea suferințelor lumii și a zbuciumului tău interior. Am menținut simplitatea acestor metode astfel încât să le poți practica ușor și imediat, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta. Aceste instrumente te vor lansa înapoi către esența ta veselă și adevărată. Intrarea în armonie cu Universul trebuie să fie o alegere conștientă pe care s-o facem cu toții în timpul fiecărei zile.

-

Începe-ți ziua în armonie

-

Când ne trezim dimineața, putem alege una din cele două direcții: ori intrăm în armonie cu Universul prin practici spirituale, meditații, rugăciuni, vorbe sau exerciții fizice... ori punem mâna pe telefon, ne uităm la știri, sorbim

dintr-o ceașcă de cafea și pornim în grabă care-ncotro.

Când alegem cea de-a doua opțiune, ne începem adesea ziua într-o stare copleșitoare, încărcați cu vibrații negative. Așa încât este nevoie să ne schimbăm obiceiurile matinale. Dimineața e un moment sacru și trebuie prețuită. Atunci alegem cum vrem să se desfășoare restul zilei. O singură schimbare de atitudine poate schimba cursul întregii zile.

Programează-ți succesul începându-ți ziua cu un exercițiu care te va pune în armonie imediat ce te trezești! Am descoperit că acesta e momentul optim ca să-ți armonizezi energia cu iubirea. Ți-ai petrecut noaptea dormind într-o energie pasivă. Abraham-Hicks ne învață că, atunci când dormim, renunțăm să ne împotrivim gândurilor negative. Asta înseamnă că, atunci când ne trezim, avem în față un nou început — posibilitatea să eliminăm negativismul din ziua precedentă și s-o luăm de la capăt. De aceea sunt atât de prețioase primele momente ale dimineții. Putem profita de starea noastră în care nu ne împotrivim, începându-ne ziua cu o nouă atitudine. Urmează un exercițiu matinal ca să-ți începi ziua în armonie și să-ți menții starea emoțională de bine pe tot parcursul zilei.

Am conceput o mulțime de exerciții spirituale pe care să le practic imediat ce mă trezesc. Am creat Aplicația Dependent de Spirit, setată să-mi arate înainte de toate o afirmație pozitivă (poți găsi aplicația la adresa GabbyBernstein.com/SuperAttractor). Pe urmă îmi comut telefonul pe modul offline și meditez. Dar există un anumit exercițiu matinal care mi-a schimbat viața: după ce m-am ridicat din pat și m-am spălat pe dinți, recit mantre pozitive! Mantrele mă ajută să revin la iubirea Universului, să mă accept și să mă iert pentru orice dizarmonie din ziua precedentă. Fac afirmații despre cum vreau să mă simt, cine vreau să fiu și cum vreau să apar în lume. Îmi exprim iubirea de sine și compasiunea. Îmi exprim dorința de a mă simți bine. Acest exercițiu m-a salvat. Mă pune instantaneu în armonie spirituală, fizică și psihică. Afirmațiile pozitive mă ajută să beneficiez de conexiunea mea cu Universul și să mențin starea pozitivă pe parcursul zilei.

Din momentul în care te trezești, poți recita următoarele mantre, în gând sau cu voce tare. Sau poți descărca fișierul meu audio cu mantre și muzică ambientală în fundal, la adresa GabbyBernstein.com/SuperAttractor. Le poți folosi dimineața, dar și în timpul zilei. Indiferent de starea pe care o ai când te

trezești dimineața, aceste afirmații te ajută să intri în armonie. Îți pot oferi un sprijin solid chiar dacă nu crezi în ele. Rostește-le pur și simplu cu voce tare și lasă puterea intențiilor tale să te conducă în armonie. Am făcut din acest exercițiu o rutină zilnică și sper să-ți aducă la fel de multă bucurie cum mi-a adus mie.

▪

Mantrele tale matinale

▪

Corpul e odihnit, iar mintea îmi e limpede.

Îmi încep ziua cu gânduri și energie pozitivă.

Sunt relaxat, senin și eliberat.

Ziua se desfășoară cu ușurință și grație.

Oamenii mă susțin pe parcursul zilei.

Universul îmi sprijină astăzi dorințele.

Sunt deschis să primesc măreția.

Am energie și inspirație.

Am la îndemână posibilități creative.

Nimic nu mă împiedică.

Acționez cu credință și limpezime.

Sunt sănătos, mă simt bine și sunt plin de energie.

Azi e o zi minunată.

Azi sunt vesel.

Răspândesc bucurie în jurul meu.

Port lumina cu mine oriunde mă duc.

Am o influență pozitivă asupra lumii.

Totul e bine.

Când repeți aceste mantre singur sau când le asculți, capeți o energie puternică și vibrații pozitive. Te invit să integrezi această metodă în rutina ta de zi cu zi. Te voi ajuta să te eliberezi de blocaje mentale, de împotrivire, și să te pregătești pentru o zi miraculoasă. Chiar și cinci minute de astfel de cuvinte sunt suficiente ca să schimbi cursul zilei.

Dacă ai copii, implică-i și pe ei în acest exercițiu! Imaginează-ți cât de puternic s-ar simț un copil care-și începe ziua cu o stare pozitivă. E cel mai bun exercițiu pe care-l poate urma copilul tău ca să se simtă excelent.

Aplicând Metoda Alege Din Nou și mantrele, vei începe să te simți mai bine. Dar în momentul în care începi să te simți bine, s-ar putea întâmpla o șiretenie. Ego-ul tău (vocea interioară a fricii) se va opune stării de bine. Vocea lui a fost atât de multă vreme dialogul tău interior dominant, încât ar putea avea o puternică influență asupra subconștientului. Nu-i nimic, vom rezolva problema în capitolul următor! În Capitolul 2, te voi ajuta să conștientizezi modalitățile prin care ego-ul tău se va opune stării de bine. Te voi ajuta să accepți că e bine să te simți bine. Emoțiile ce produc starea de bine sunt dreptul nostru dobândit la naștere, iar în capitolul următor nu te vei mai simți vinovat pentru felul în care dorești să te simți. Nu-ți fie frică de ego, căci devotamentul față de iubire e mai puternic decât frica. Iar eu sunt alături de tine cu fiecare pas.

Instructor pentru viață. (N.t.)

Ed. Lifestyle Publishing, București, 2019. Titlul original: „Judgement Detox“. (N.r.)

„Spirit Junkie“, în original. (N.r.)

Dumnezeu (lb. engl.). (N.t.)

Capitolul 2

Este bine să te simți bine

Cel mai mare dintre toate obstacolele aflate în calea puterii noastre Super Attractor este împotrivirea în fața stării de bine. Nu mă crezi? Întreabă-te: te bizui pe teamă ca formă de protecție împotriva sentimentului de dezamăgire sau rănire? E atât de ușor să aluneci în acest fel de a gândi, încât poate că nici nu-ți dai seama de asta. Teama poate părea un mod natural de a te proteja și de a menține controlul. Cu toții am ajuns să ne simțim mult mai confortabil într-o stare de teamă decât într-una de bucurie și credință. Poate că te gândești: „Stai puțin, că doar nu mi-e frică tot timpul. Cum adică, mă bizui pe frică?“. Răspunsul e acela că frica ia multe forme, iar emoțiile pe care le recunoști probabil — precum anxietatea, starea de defensivă, critica și impulsul de a controla — izvorăsc de fapt dintr-un simț al fricii. Gândește-te la teamă ca la opusul iubirii. Când te bazezi pe teamă, așa cum procedează mulți dintre noi, ești rupt de iubirea răspândită de Univers.

Din păcate, adevărul e că mulți dintre noi suntem dependenți de frică. Am ajuns atât de obișnuiți cu proiecțiile lumii care inspiră teamă, încât nu mai credem că există și lucruri bune. La nivel inconștient, credem că dacă ne concentrăm pe aspectele pozitive, vom pierde controlul, siguranța, sau vom risca să fim dezamăgiți. Ego-ul ne-a convins că „binele“ este limitat, iar norocul ni se va sfârși în cele din urmă. Suspectăm că orice este cu adevărat bun e probabil prea bun ca să fie adevărat. Societatea ne-a convins că ceea ce e valoros necesită efort, tenacitate dusă la extrem și sacrificiu ca să fie obținut. Astfel, am ajuns dependenți de suferință, iar acest mod de gândire ne sporește de fapt frământarea! Când credem că trebuie să suferim, îi spunem Universului că asta ne dorim. Amintește-ți mesajul din Capitolul 1: Universul ne răspunde întotdeauna. Dacă noi credem în suferință, vom suferi.

Ceea ce voi spune acum te-ar putea uimi. Vreau să citești fraza următoare ori de câte ori ai nevoie ca să ți se întipărească în minte:

Ca să ducem cu adevărat o viață Super Attractor, trebuie să acceptăm că putem căpăta ușor lucrurile bune.

Este probabil opusul a tot ceea ce ai fost învățat vreodată! Asta din cauză că majoritatea dintre noi înțelegem totul pe dos. Întreaga noastră viață, ne-am axat pe un sistem de concepții bazate pe teamă ca să ne simțim în siguranță. Credem în gânduri de genul: „Trebuie să muncesc incredibil de mult ca să reușesc“, „Sunt prea în vârstă ca să am un copil“ și „Nu sunt în stare să am o relație“. Observi cum toate aceste gânduri se bazează pe o energie a împotrivirii? Împotrivirea în fața stării de bine blochează binele pe care vrem să-l atragem. În clipa în care eliberăm această împotrivire și ne permitem să ne simțim bine, tot ceea ce ne dorim cu adevărat începe să vină cu ușurință spre noi. Când ne simțim bine, atragem soluții, nu probleme. Când ne simțim bine, viața se desfășoară în mod natural.

Știu că e greu să înțelegi asta. Mulți studenți care învață practici spirituale (inclusiv eu) cred în acest concept, dar le este greu să-l aplice. Frica are o influență puternică asupra noastră. Ne împotrivim atât de tare să ne simțim bine, încât ne așteptăm ca viața să fie grea.

Iată, de exemplu, cum s-a făcut simțită frica la începuturile carierei mele. În prima decadă în care mi-am construit afacerea, am fost bucuroasă și încrezătoare. Dar în spatele acestor sentimente exista o umbră permanentă de frică. Mă temeam că, dacă nu munceam la capacitate maximă, cariera mea avea să se prăbușească. Acest sistem de convingeri își avea rădăcina în copilăria mea. În tinerețe, am asimilat ideea că „Dacă n-o fac eu, n-o va face nimeni“. Mi-am petrecut viața crezând că trebuie să mă străduiesc din răsputeri și să muncesc excesiv de mult ca să obțin ce voiam. Cariera mea și-a urmat cursul fiindcă satisfacția și încrederea erau mai puternice decât teama. Însă deși mă simțeam bine și aveam succes, simțeam mereu că trebuie

să muncesc din greu ca treaba să funcționeze mai departe. Indiferent cât eram de creativă și câte realizări obțineam, simțeam întotdeauna că eram angajată într-o luptă și că erau mai multe de făcut. Convingerea că „Dacă n-o fac eu, n-o va face nimeni" îmi bloca puterea Super Attractor. Și cu toate că Universul îmi oferea o mulțime de oportunități și realizări, trebuia să mă zbat pentru toate acestea. Intuiam că exista o cale mai bună, dar multă vreme n-am fost pregătită să apelez la ea.

Abia în 2016 am ajuns pe fundul prăpastiei din cauza obsesiei mele pentru muncă. Zbuciumul și stresul m-au învins în sfârșit. Convingerea că eu trebuia să fac totul a format o lume în care mă simțeam lipsită de sprijin, temătoare și singură. Corpul meu ceda, abia reușeam să-mi mențin afacerea pe linia de plutire, iar relațiile mele aveau de suferit. Apoi am ajuns la capătul puterilor. Adesea, acest capăt este un moment al abandonului, iar în acest caz, era vorba despre mine. În această stare de abandon, am rostit cu glas tare cuvintele: „Trebuie să existe o cale mai bună". Nu mă mai puteam împotrivi să primesc ajutorul celorlalți și, mai ales, nu mă mai puteam împotrivi să primesc sprijin din partea Universului. Odată ce am ajuns pe fundul prăpastiei, am primit un dar. Am înțeles în sfârșit cât de tare mă speria starea de bine. Mi-am dat seama că a mă simți bine însemna pentru mine să pierd controlul. Și cel mai rău, mă speria gândul de a mă lăsa în voia forței supreme a Universului. Credeam că trebuie să mă bazez pe mine și că trebuie să sufăr ca să reușesc. Pe când acest sistem de convingeri era adânc înrădăcinat în mintea mea, Universul începuse să-mi ofere o soluție spirituală.

În momentul în care am căzut în genunchi și m-am abandonat în voia Universului, mi s-a arătat o îndrumare clară. Imediat ce am fost dispusă să-mi schimb convingerea că nimeni și nimic nu mă ajuta, mi-a fost trimis un ajutor! La început, sub formă intuitivă. Când suntem în armonie cu Universul, putem primi îndrumare plină de iubire ca pe o cunoaștere interioară. Uneori, poate veni ca o revelație sau ca o descărcare de informație. De această dată, eu am auzit o îndrumare intuitivă foarte clară. Într-o dimineață, scriam în jurnal, iar mâna a început să mi se miște mai repede decât de obicei. Grafia mi s-a modificat, iar cuvintele au căpătat un ton diferit pe pagină. Știam că primesc îndrumare din partea unei entități din Univers. Pe hârtie au apărut aceste cuvinte: Acordă atenție locurilor unde primești sprijin. Simte susținerea și continuă să o simți mai mult.

Am fost atât de emoționată de această ghidare spirituală, încât am pus-o pe loc în aplicare. M-am întrebat: „Unde simt că primesc sprijin?“. Imediat, gândul mi-a zburat la Anette, colaboratoarea mea responsabilă cu planificarea evenimentelor. Singurul domeniu din cariera mea în care-i permiteam cuiva să mă ajute era organizarea evenimentelor. De câțiva ani, colaboram cu Anette, care-mi planifica turneele de lansare a cărților și evenimentele de amploare. Are o energie debordantă și reușește să ducă sarcinile la bun sfârșit! Este atât de încrezătoare și de stăpână pe ceea ce face, iar energia ei se face în așa măsură simțită, încât n-ai încotro și te bazezi pe ajutorul ei. Indiferent cât de mult încercam să mențin controlul, Anette îmi amintea de fiecare dată că trebuie să mă dau deoparte și să mă încred în ea. Când lucram cu ea, aveam întotdeauna încredere și totul se rezolva în întregime. Mă simțeam susținută întru totul și mă simțeam în largul meu. Știam că mă pot baza pe Anette.

Am început să activez acest sentiment de susținere. După ce am scris în jurnal și am primit acest mesaj intuitiv, am petrecut câteva minute visând cu ochii deschiși la afecțiunea pe care o simțeam față de Anette și la sprijinul pe care simțeam că mi-l oferă. Pe urmă am scris în jurnal: „Când lucrez cu Anette, simt că toate se întâmplă în jurul meu și că sunt cu adevărat protejată“. Vreau să știi că m-am simțit extraordinar scriind aceste cuvinte. Această afirmație exprima exact cât de bine doream să mă simt! Și era atât de bine să mă simt bine. Îndrumarea Universului pe care o primisem în jurnal era exact ceea ce-mi trebuia ca să-mi reorientez energia și să reintru în armonie cu ajutorul Universului.

Am repetat această frază timp de câteva luni: „Toate se întâmplă în jurul meu și mă simt cu adevărat protejată“. O rosteam în timp ce conduceam mașina, în timp ce găteam, înainte de a merge la culcare și când mă trezeam dimineața. A devenit mantra mea. În momentele în care simțeam impulsul să preiau frâiele unei acțiuni, fie că era un proiect amplu sau o sarcină măruntă, și să fac totul de una singură, apelam la această mantră.

Nu doar că-mi repetam mantra pe parcursul întregii zile, dar îmi efectuam și exercițiul de liniște meditând la sentimentul pe care mi-l inspira colaborarea cu Anette. Mă vedeam stând în culise, total relaxată fiindcă știam că ea se ocupa de tot. Îmi închipuiam cum intru pe scenă, îi văd pe toți cei din public

așezați bucuroși pe locurile lor și mă simt eliberată de griji, știind că atât aspectele esențiale, cât și nenumăratele detalii erau puse la punct. Pe parcursul lunilor următoare, am petrecut ore de meditație având acest sentiment și creând mereu experiența sprijinului din partea lui Anette. Am pus energie, imaginație și entuziasm în acest sentiment. M-am delectat cu el. M-am lăsat pe seama stării de bine!

După câteva luni de când urmam acest exercițiu, am început să observ schimbări esențiale în afacerea mea. Fără să-mi dau seama, atrăsesem doi colaboratori noi care să mă ajute. Îi permiteam în sfârșit soțului meu să aibă rolul său clar și îmi delegam responsabilitățile în stânga și-n dreapta. În doar câteva luni, am început să mă dau deoparte și să le fac loc altora. Era un miracol! Starea de bine mă îndruma spre ceea ce-mi doream cu adevărat. M-am putut în sfârșit concentra asupra muncii mele de dascăl spiritual — și, cel mai important, m-am putut elibera de teama că nu sunt ajutată și de convingerea că trebuia să fac totul singură.

Ca să te simți bine, important este să decizi să oprești starea negativă

Ca să te simți bine, trebuie să decizi să nu te mai simți rău. Pe cât este de simplu, pe atât este de profund. Nu există altă cale. Vreme mult prea îndelungată, ne-am opus acestei decizii fiindcă am așteptat să se ivească în viața noastră împrejurări care să ne motiveze să ne simțim bine. De fapt, mulți dintre noi nici măcar nu-și dau seama că noi suntem cei care am hotărât să fim într-o stare negativă. Gândim că „Mă voi simți bine când analizele îmi vor ieși bune“ sau „Mă voi simți bine când voi avea bani în cont“. Când gândim astfel, punem rezultatul înaintea sentimentului. Procedăm pe dos! Credem că trebuie să trăim cu teamă ca să obținem ceea ce vrem și, ca urmare, să ne putem simți bine. Însă adevărul este că, odată ce te simți bine, începi să atragi ușor ceea ce-ți dorești! Când punem pe primul loc starea de

bine, toate decurg de la sine.

Mulți oameni sunt captivi ai convingerii limitative conform căreia nu merită să le fie bine și să aibă ce-și doresc. Zbuciumul devine un obicei, iar buna dispoziție este lăsată la urmă. Îți cer să ai o perspectivă cu totul diferită. Dacă crezi că nu meriți să te simți bine, înseamnă că nu ești în armonie cu adevărul despre cine ești. Energia iubitoare a Universului, măreția lui Dumnezeu, pacea Spiritului se află în interiorul nostru. Nu există o sursă externă care ne poate salva de sentimentul de nevrednicie. Când acceptăm cu adevărat că întruchipăm puterea iubirii, putem începe să ne armonizăm cu convingerea că merităm să ne simțim bine. Să ne simțim bine înseamnă să-l simțim pe Dumnezeu. Prin asta vreau să spun că, atunci când ne simțim bine, ne amintim de Dumnezeu din noi. Ca să devenim Super Attractori trebuie să acceptăm cât suntem de valoroși. Aceste metode te vor ajuta să fii convins că ești bun și că, dacă asimilezi acest adevăr, tot ce-i bun va veni spre tine în mod natural.

Starea de bine e bună în sine! Am învățat asta de la Deepak Chopra********, cu ocazia unui eveniment pe care-l găzduiam împreună cu el și cu Eckhart Tolle******** în 2016. În timp ce-mi îndeplineam îndatoririle de gazdă, zăboveam în culise, ascultându-i pe amândoi discutând despre crezurile lor spirituale. La un moment dat, Deepak a spus că atunci când ești fericit dintr-un anumit motiv ești tot nefericit — fiindcă motivul poate dispărea mâine. Cuvintele lui mi-au amintit că, atunci când ne axăm pe ceea ce credem că avem nevoie, slăbim credința noastră în Univers.

Decizia de a te simți bine e mult mai ușor de luat decât crezi! Universul ți-a așteptat răbdător hotărârea de a te simți bine, iar aceasta e necesară mai ales în cele mai grele momente. Universul ne călăuzește chiar și atunci când ne opunem. În clipa în care cedăm, suntem inundați de susținere și iubire. Este important să acceptăm aceste lucruri. Nu e un exercițiu de „Prefă-te că reușești, până reușești“. Universul vrea să te simți bine și să te îndrume cu precizie spre ceea ce vrei și îți e necesar. Nu uita, ești una cu energia iubirii Universale, iar starea de bine este dreptul tău din naștere.

Nu mă crede doar pe cuvânt! Te ajut să vezi Universul în acțiune. Alege orice domeniu din viața ta în care te zbați și în care dorești să-ți fie mai bine. Umple spațiile libere din textul următor:

Recunosc că nu sunt în armonie cu (numește o persoană, o situație, un sistem de convingeri etc.). Aleg să mă eliberez de rezultat și să mă simt bine acum. Îți mulțumesc, Universule, că mă călăuzești.

Această afirmație este o rugăciune. Îi cedezi cu umilință frica ta Universului și îți exprimi dorința de a te simți bine! Nu vrei să aștepți schimbarea unei situații ca să-ți fie bine. Cu cât aduci mai multe emoții ale unei stări de bine în situația ta actuală, cu atât mai repede se schimbă aceasta în sensul pe care ți-l dorești și cu atât mai repede te vei simți mai bine.

Metoda Gândește Ca Să Simți

Metoda Gândește Ca Să Simți îți permite să împrumuți un moment de fericire pe care-l poți identifica și aplica într-o situație dificilă în realitate. Pentru început, gândește-te la un aspect din viața ta în care ai trăit sentimentul pe care ți-l dorești. Poate fi o situație din trecutul tău sau chiar o imagine despre tine în viitor. Te poți gândi și la cineva din viața ta, înzestrat cu însușirile pe care ai vrea să le ai.

Am să-ți dau un exemplu care ilustrează metoda aceasta. Una dintre cele mai mari dorințe ale mele, și un domeniu pentru care mă frământam mult, este să fiu mai relaxată când treaba nu merge conform planului. În viața mea nu există multe experiențe de calm în situații de criză, așa că mi-e greu să mă gândesc la vreuna și să reconstitui din memorie sentimentul respectiv. Dar când mă gândesc la cum mi-aș dori să mă simt, îmi amintesc imediat de prietena mea, Elisa. Ea este calmă și relaxată chiar și în cele mai haotice situații. Mi-o pot închipui spunând: „În regulă, totul merge bine“. Dă dovadă de siguranță indiferent de ceea ce se petrece în jurul ei. Iubesc această calitate a ei și vreau s-o preiau și eu. Chiar dacă nu regăsesc încă această calitate la mine, știu cum se manifestă și cum te simți când ești în preajma cuiva care o deține. Elisa reprezintă o atitudine la care pot apela în imaginație ca să obțin sentimentul dorit.

Partea importantă a acestei metode este faptul că situațiile asupra cărora alegi să te concentrezi te fac să te simți bine! Dacă gândul la prima ta dragoste îți inspiră sentimentul romantic pe care vrei să-l trăiești astăzi, atunci gândește-te la ea ca să-l simți! Dacă gândul la o perioadă în care te pasiona ceea ce făceai îți dă încredere și fericire, gândește-te la acel moment ca să simți sentimentul dorit! Suntem în siguranță când evocăm amintiri sau experiențe plăcute. Suntem în siguranță când ne uităm la alții pentru a se reflecta asupra noastră ceea ce ne dorim. Nu facem comparații, ci găsim un sentiment plăcut într-o situație în care ne e greu să ne simțim bine. Considerăm adesea că, dacă am avut ceva în trecut, nu-l mai putem avea din nou. Ne-ar putea speria să trăim cu acele sentimente plăcute de teamă că am putea tânji după ceea ce a fost cândva. În mod similar, evităm să ne gândim prea mult la abundența și fericirea altora. Credem că nu e suficient să trecem peste și că succesul unei alte persoane arată într-un fel eșecul nostru. Nimic mai neadevărat. Toate aceste experiențe oglindesc o parte din cine suntem. Ele oglindesc dorința noastră de a avea acel sentiment. Și orice materializare începe cu dorința.

Exprimă modul în care vrei să te simți

Acum, că ți-ai făcut o idee mai clară despre felul în care vrei să te simți, ești gata s-o pui în practică în viața de zi cu zi!

Scrie în jurnalul tău felul în care vrei să te simți. Amintește-ți afirmația mea: „Toate se întâmplă în jurul meu și mă simt cu adevărat ocrotită“. Aceste cuvinte m-au făcut să mă simt atât de bine! Afirmația ar trebui să te facă să te simți bine. Nu te scuza pentru felul în care vrei să te simți, și exprimă asta acum!

Scrie afirmația în jurnalul tău.

Acum, hai să verificăm cum te face ea să te simți. Pe o scală de la 0 la 10 (10 fiind cel mai plăcut sentiment), unde te plasează afirmația? Dacă ești sub 7,

îți recomand să rescrii afirmația mai simplu. Trebuie să crezi ceea ce exprimi ca să aibă efect. De pildă, dacă ai probleme cu felul în care arăți, iar afirmația ta este „Îmi place totul la corpul meu“, e posibil să existe o discontinuitate. În acest moment, energia ta e atât de concentrată pe disconfortul (sau chiar aversiunea) pe care ți-l produce imaginea corpului tău, încât e greu să încerci să te placi. În schimb, ai putea afirma ceva mai apropiat de ceea ce crezi. Ceva de genul „Îmi respect corpul“ sau „Sunt dispus să încep să-mi iubesc corpul“. Cheia este să crezi în ceea ce spui chiar dacă nu s-a concretizat încă. Eu am crezut în afirmația mea chiar și când o reflecta doar Anette. Cuvintele îmi dădeau un sentiment plăcut și astfel știam că puteam folosi aserțiunea ca să particip în mod proactiv la crearea unei noi realități.

Dacă te-ai situat sub 7 pe o scală de la 0 la 10, rescrie-ți afirmația în jurnal astfel încât să crezi în ea și să te facă să te simți minunat.

Odată ce ți-ai confirmat afirmația, e timpul să începi s-o folosești. Seteaz-o pe telefon ca ton la ceasul deșteptător sau pune-o pe ecranul de blocare. Scrie-o pe un bilet cu bandă adezivă și lipește-l pe calculator, pe frigider, pe oglindă sau pe bordul mașinii. Recit-o dimineața, la prânz și seara. Oricând observi că revii la gândurile negative, repetă afirmația de câteva ori la rând ca să înlocuiești afluxul de vibrații scăzute. Aceasta este o acțiune puternică! Afirmația ta poate încetini impulsul negativ din minte și te ajută să te aliniezi rapid la felul în care vrei să te simți cu adevărat.

Metoda Gândește Ca Să Simți, ca toate celelalte din cartea aceasta, te ajută să ridici nivelul vibrațiilor. Dedică-te afirmației tale și ia-o în serios. Transform-o în obișnuință. Dacă ai tendința să uiți sau să revii ușor la tiparele vechi, asigură-te că urmezi sfaturile mele de mai sus și consolidează-ți afirmația cu ajutorul alertelor de la telefon, al biletelor cu bandă adezivă și cu alte metode vizibile care să ți-o amintească. Fă-ți din ea un obicei și vei vedea curând cât e de puternică.

Simte sentimentele

Următorul pas în asumarea energiei felului în care vrei să te simți este să savurezi starea de bine! Dedică 10 minute pe zi meditației și simte sentimentele afirmației tale. Dacă nu ești familiarizat cu meditația, acum este momentul să devii entuziast! E o practică pe care o pot deprinde ușor chiar și începătorii. Ai nevoie doar de un loc liniștit și confortabil unde să te așezi. Asigură-te că ești relaxat și stai așezat cu spatele drept, dar într-o poziție naturală. Meditația începe cu un exercițiu de consemnări în jurnal, așa că trebuie să-l ai la îndemână.

Odată ce te-ai așezat confortabil, deschide jurnalul și notează afirmația „stării de bine“ la începutul paginii. Apoi, timp de câteva minute, scrie despre sentimentele pe care ți le produce această dorință. Menționează doar aspectele pozitive. Orientează-te în scris spre idei și imagini care să-ți inspire starea de bine. Dacă îți vine în minte un alt gând sau o altă idee, caută imediat un sentiment mai plăcut și notează-l. Încearcă să vizualizezi pozitiv dorința ta. Când ai terminat de scris, citește ce ai notat. Lasă cuvintele să te inspire și să-ți stârnească emoții plăcute.

Acum e timpul să meditezi asupra acestor emoții. Închide ochii și respiră simțind sentimentele de vibrație înaltă pe care le-ai cultivat prin exercițiul scrierii. Respiră îndelung și adânc. Cu fiecare inspirație, simte tot mai profund emoția pozitivă.

Meditează cât dorești de mult și lasă emoțiile plăcute să-ți învăluie mintea. Dacă se ivește un gând negativ, înlocuiește-l blând cu afirmația ta.

Dacă ți se pare greu să te vizualizezi trăind sentimentele dorite, poți să te așezi timp de 10 minute și să repeți în șoaptă afirmația pozitivă. Permite-i să înlocuiască gândurile negative care ți-ar putea trece prin minte. Dacă dorești ajutorul meu în acest exercițiu contemplativ, vizitează site-ul GabbyBernstein.com/SuperAttractor și descarcă meditația ghidată și muzica recomandată.

Această meditație este un exercițiu prin care să-ți însușești energia stării în care dorești să te afli. Amintește-ți că Universul răspunde energiei tale! Ca să fim Super Attractori trebuie să ne sincronizăm cu energia care însoțește dorința noastră. Acest pas e esențial în procesul armonizării. Când ești fericit

fără vreun motiv anume, devii un magnet pentru dorințele tale! Când te detașezi de rezultat și te concentrezi pe starea de bine, lucrurile bune vin spre tine în mod natural. Nu te mai bazezi pe obținerea unui lucru sau pe o anumită destinație ca să te simți bine. Pur și simplu te simți bine și permiți să se întâmple asta. Îți recomand insistent să urmezi exercițiul zi de zi, astfel încât să menții impulsul de vibrații înalte orientat spre ceea ce ești pregătit să primești.

Primește fluxul îndrumării Universale

De cum începi să repeți afirmația și te concentrezi asupra stării de bine, vei observa treptat sprijinul Universului. Acesta poate interveni într-o clipă, schimbându-ți perspectiva. Imediat ce-ți lași frica în grija Universului, iubirea va prelua frâiele. Singura ta sarcină este acum să o primești. Întâmpină și ai încredere în fiecare sentiment de susținere și în fiecare moment de sincronicitate. Cu cât vei accepta mai mult minunea îndrumării Universului, cu atât mai des aceasta va apărea în viața ta. Vei primi ceea ce crezi. Alege să te concentrezi pe îndrumare, pe intuiție și pe indicațiile primite. Ori de câte ori îmi exprim gânduri și emoții pozitive, Universul îmi face ziua mai bună! Primesc posibilități creative pentru probleme pe care nu le pot rezolva altfel. Primesc idei intuitive despre abordarea unor situații care mă copleșeau în trecut. Sunt într-o stare de liniște și încredere. Când ne simțim bine, suntem în armonie cu Universul. Această armonie ne oferă sănătate, limpezimea minții, încredere, reduce stresul și anxietatea. Când ne simțim bine, nu ne mai împotrivim. Suntem receptivi.

Exersează starea de bine

▪

Ca să ne simțim bine tot timpul, trebuie să exersăm această stare. E posibil ca tu să te fi obișnuit să aștepți ca circumstanțele din afară să-ți dicteze modul în care să te simți. Toată această carte reprezintă un proces prin care să te dezveți de acest obicei! Vreau să te ajut să înveți să accesezi starea de bine chiar și atunci când lucrurile nu decurg conform planului tău. Dedică zilnic timp pentru a-ți îndrepta în mod conștient atenția asupra stării de bine, astfel încât, în timp, să devină starea ta normală.

Pe lângă repetarea afirmației și meditația asupra sentimentelor pozitive, îți recomand să faci mai multe lucruri care să te facă fericit. Așa este — îți dau voie să pui distracția pe primul loc! Asta nu înseamnă că trebuie să-ți dai demisia și să te muți pe o plajă. Dar gândește-te la toate activitățile din viața ta care te fac fericit. Identifică lucrurile care îți aduc bucurie și fă-le mai des.

Fă-ți o prioritate din a te simți bine, la fel cum procedezi în cazul sportului sau al familiei. Dacă e ceva cu totul nou pentru tine sau dacă te temi că vei reveni la vechile obiceiuri peste câteva zile, îți sugerez să-ți planifici aceste activități în calendar așa cum faci și în cazul ședințelor! Nu e vorba să transformi o plăcere într-o obligație; ci să o transformi într-o prioritate. Dacă trebuie să te organizezi pentru a respecta această prioritate, e în regulă! În timp, va deveni obișnuință. Nu uita să-ți propui să te simți bine și să devii conștient de acest sentiment. Să fim cinstiți, suntem obișnuiți să lăsăm starea noastră de bine pe ultimul loc. Majoritatea dintre noi nici nu se gândesc la asta. Sau considerăm chiar că nu o merităm. (Dacă ai simțit vreodată o satisfacție justificată de faptul că ești mai ocupat și mai stresat decât prietenii sau colegii tăi, cunoști sentimentul!). Dar adevărul e altul: când lăsăm starea noastră de bine pe ultimul loc, tot acolo ajunge și legătura cu puterea noastră Super Attractor. Orice priorități punem înaintea legăturii noastre spirituale vor avea mult de suferit. Poți dobândi ceea ce-ți dorești, dar te vei zbate și te vei simți oribil pe parcurs. Acesta este un fel cu totul nou de a fi. Starea de bine trebuie să fie pe primul loc. Toate celelalte îi vor urma.

Acum ai la îndemână mai multe metode ca să intri în armonie cu sentimente pozitive:

• Poți apela la afirmație ca să-ți schimbi gândurile.

• Poți medita ca să-ți schimbi energia.

• Poți face ceva care-ți place pentru a fi pe aceeași lungime de undă cu Universul.

Folosește aceste metode pentru ca starea ta de bine să devină prioritatea numărul unu!

Vreau să subliniez un aspect important: nu trebuie să-ți fie teamă să te simți bine când lucrurile nu decurg bine. Când nu se întâmplă ceea ce ne dorim, reacția noastră imediată este să rămânem captivi în negativism. Nici măcar nu ne trece prin minte să ne simțim bine când trecem prin necazuri. Dar starea de bine e cea mai rapidă cale să ieșim din ele. Încearcă asta data viitoare când întâmpini greutăți în viață. Fă repede ceva ca să te simți bine. Ascultă-ți meditația îndrumată preferată. Sună-ți un prieten care te binedispune întotdeauna. Fă o plimbare în aer liber. Permite-ți să accesezi fericirea chiar și când te afli într-o situație dificilă. Bucuria te va îndruma să depășești experiența negativă. E foarte bine să simți disconfortul, dar nu-ți fie frică să-l echilibrezi cu starea de bucurie. Sentimentele pozitive te vor pune în armonie cu Universul, iar acesta îți va fi îndrumător. Fă-ți o prioritate din starea de bine și vei primi îndrumare.

Dă-ți voie să te simți bine

E ușor să-ți refuzi sentimente plăcute. Poate istorisirea mea despre munca în exces ajunge la sufletul tău și ești convins că succesul cere efort. Poate crezi că singurul mod de a te simți în siguranță este să controlezi totul. Poate te simți învins în viața afectivă. Sau poate că pur și simplu nu crezi că meriți să

te simți bine. Te compătimesc profund pentru situația în care te afli. Lumea pe care am ajuns să ne bizuim ne-a învățat să ne luptăm. Zi de zi suntem inundați cu vești proaste, cu motive de comparație cu ceilalți și cu tendința generală de a privi spre latura negativă. Mulți dintre noi au și surse interne de zbucium, precum bolile sau traumele, ce pot sta în calea sentimentelor pozitive.

Dar acum e timpul să schimbăm acest tipar. Lasă viața să-și urmeze cursul, eliberează-te de aceste obiceiuri și nu te judeca pentru că ai cedat controlul. Când îți dai voie să te simți bine, îți schimbi percepția. E posibil să ai nevoie de exerciții și de repetiții, dar când te dedici stării de bine, viața ți se va schimba într-un fel miraculos. Probabil, va trebui să-ți amintești în mod regulat că e bine să te simți bine. Chiar și acum, în timp ce scriu această carte, sunt pe cale să-mi permit să încetinesc ritmul și să am mai multă grijă de mine, deși risc să refuz niște oportunități personale sau de afaceri. Intenția mea este să mă simt bine în primul rând, înainte de a face orice altceva. Iar dacă asta înseamnă să spun „nu“, am s-o fac. Acest nou tipar nu-mi este comod, căci am petrecut zeci de ani muncind în exces și cu numeroase realizări. Dar cu fiecare zi care trece, mă simt tot mai confortabil cu noua mea normalitate. Încep să accept că, cu cât fac mai puțin, cu atât mai mult succes voi avea — deoarece cu cât fac mai puțin, cu atât mai bine mă simt și aduc acel sentiment pozitiv în proiectele pe care mi le asum. Uneori, îmi dau seama că vreau să revin la vechiul meu comportament, dar asta nu mă abate din drum. În momentele acelea revin la afirmația mea. Angajamentul meu de a mă simți bine e mai puternic decât tentația vechilor tipare. Cu cât dedic mai mult timp stării de bine, cu atât mai ușoară devine viața mea. În fiecare zi, continui să-mi permit starea de bine mai presus de orice altceva, iar recompensa e miraculoasă! Mă simt susținută, am timp și resurse mentale să fiu creativă, iar familia și afacerea mea prosperă.

Atenție la vorbele tale și ale celorlalți

E foarte important să recunoști puterea vorbelor tale. Un simplu cuvânt te poate îndruma pe calea cea bună sau te poate coborî pe o pantă a temerilor, astfel încât să ajungi într-o stare de dizarmonie. De pildă, în perioada în care scriam această carte, afacerea mea luase un avânt amețitor. Ne dezvoltam rapid și aveam nevoie disperată să mai angajăm oameni. Membrii echipei mele își îndeplineau perfect atribuțiile, dar se simțeau copleșiți. Fără să ne dăm seama, mantra firmei noastre devenise „Avem atâtea de făcut și nu putem ține pasul!“. Această mantră a început cu mine. La fiecare convorbire telefonică, mă temeam că cineva e prea ocupat sau că urma să discutăm despre cât de multe aveam de făcut. Cuvintele mele au început să influențeze echipa. După câteva săptămâni, îi auzeam pe toți spunând: „Pur și simplu, n-am timp să fac totul. Sunt copleșit!“. Apoi am început să remarc că împotrivirea lor mă îndepărta de vibrațiile pozitive pe care sunt obișnuită să le răspândesc. Rezultatul consta într-o energie scăzută, o mantră negativă și o proastă dispoziție. Apoi, într-o după-amiază, în timp ce lucram la acest capitol, am avut o revelație. Eram chiar în acest punct din capitol în care scriu despre vibrația cuvintelor și am strigat: „La naiba, doar nu fac asta!“. În doar câteva minute, am programat o ședință cu echipa și i-am adunat pe toți la o videoconferință. Le-am explicat cum îi descurajau insistența și vorbele mele și le-am arătat cu delicatețe cum au preluat ceea ce transmiteam eu. Am solicitat ca toți să ne schimbăm modul de a dialoga despre ceea ce se întâmpla. Am exersat Metoda Alege Din Nou în timp real și am început să caut gânduri benefice. Am spus lucruri precum „Suntem binecuvântați. Avem un mesaj care se răspândește rapid și ne dezvoltăm în pas alert. Suntem într-o situație minunată. Am încredere în capacitatea noastră de a atrage mai multă susținere. Facem ce ne pasionează și ne simțim împliniți zi de zi. Universul extinde timpul pentru noi când alegem să lucrăm cu plăcere“. Imediat după această schimbare de direcție, am observat cum se modifică energia echipei. Li s-au luminat ochii, aveau zâmbete largi pe fețe și le-am putut simți ușurarea. Aleseserăm cuvinte greșite ca să ne descriem situația și eram cu toții gata să alegem din nou! Înzestrați cu noul nostru limbaj, am început să avansăm cu putere, entuziasm și cu o energie Super Attractor.

După cum arată această povestire, e important să conștientizăm felul în care vorbele noastre îi afectează pe ceilalți. Când bârfești, te plângi, critici sau insulți, îți slăbești conexiunea bazată pe vibrații, cu Universul. Fii conștient de cuvintele tale chiar și atunci când crezi că ceea ce spui este util, căci

limbajul pe care-l folosești poate fi dăunător.

Când îți ajustezi legătura Super Attractor, este de asemenea important să-ți protejezi propria energie de cuvintele celorlalți. De exemplu, în perioada în care încercam să rămân gravidă, vorbeam foarte deschis despre experiența mea personală în strădania de a avea copii. În cartea Universul te susține, am scris despre felul în care experiențele mele legate de fertilitate mi-au fost cel mai bun profesor la lecția cedării. Știam că sinceritatea mea le ajuta pe femeile care treceau prin aceeași situație. Să scriu și să vorbesc în public despre încercările mele îmi dădeau putere. În urma acestor destăinuiri, multe femei mi-au împărtășit poveștile lor. Primeam e-mailuri, mesaje pe telefon și pe rețelele sociale de la femei din întreaga lume care doreau să-și împărtășească miracolele și greutățile. Eram foarte recunoscătoare pentru susținerea lor, dar în același timp, am observat cum îmi scădea moralul. Mai multe femei mi-au scris despre greutățile și suferințele lor. De-a lungul anilor, ca dascăl spiritual, am primit cu drag istorisirile oamenilor și am simțit o compasiune adâncă pentru fiecare dintre ei. Dar de data asta, eram prea implicată. Încrederea și starea mea pozitivă au început să slăbească. Au început să mă îngrijoreze unele povești și le proiectam asupra mea. Am devenit foarte conștientă de felul în care mă afectau cuvintele celorlalți. Așa că, îndată ce am remarcat că nu mă simt bine, am decis să schimb direcția. Am început să modific modul în care interpretam informațiile. Când o persoană îmi povestea despre o experiență negativă despre fertilitate, o îndrumam imediat spre gânduri mai bune. Sau dacă primeam un mesaj care sugera o rezistență în legătură cu fertilitatea, spuneam o rugăciune pentru expeditor și îmi aminteam cu blândețe că aceea nu era povestea mea. Am făcut tot ce am putut ca să-mi protejez starea de bine.

După câteva luni în care am evitat cu delicatețe poveștile negative și am ales să mă dedic stării de bine, s-a întâmplat ceva interesant. Am observat că nu mai primeam niciun fel de mesaje sau comentarii negative. De parcă aș fi fost imună la ele. Angajamentul față de starea mea de bine a trimis spre Univers mesajul că nu mă mai potriveam cu poveștile negative despre fertilitate. Nu doar că nu mai auzeam povești negative, dar atrăgeam foarte multe istorisiri fericite! Fiecare femeie care mă contacta venea cu povești pozitive, miraculoase, despre fertilitate. A fost uimitor să observ cum angajamentul față de starea mea de bine m-a transformat într-un Super Attractor și am atras

povești care să-mi susțină intenția.

Când începi să practici starea de bine, vei observa multă opoziție din lumea externă. Nu-i blama pe ceilalți pentru împotrivirea lor. Ei nu fac decât să oglindească propria ta împotrivire persistentă. Transformă aceste momente în oportunități de a te lăsa în voia stării de bine. Nu poți controla ceea ce spun sau fac alții, dar îți poți controla alegerea propriei percepții. Exersează protejarea cu orice preț a emoțiilor tale pozitive. Întunericul nu poate pătrunde în lumina ta, așa că luminează în continuare! În anumite situații, ai putea fi nevoit să reorientezi conversațiile, să rupi legătura cu unii oameni pe rețelele de socializare sau chiar să părăsești încăperea. Fii blând și afectuos cu ceilalți, dar în același timp, stabilește-ți granițe clare ca să-ți protejezi emoțiile pozitive. Poți alege felul în care îți percepi lumea. Tu ești visătorul visului tău.

Nu sabota fluxul stării de bine

Pe parcursul carierei mele, am întâlnit mii de oameni care și-au transformat viețile adoptând o practică spirituală. Mi-au împărtășit povești despre felul cum au început să atragă ce-și doreau în viață imediat ce și-au schimbat gândurile și energia. Când și-au modificat ținta atracției, au devenit Super Attractori și au atras ceea ce-și doreau cu adevărat. Cu toate acestea, mulți dintre ei mi-au spus că, atunci când au început să se simtă mai bine și să atragă ce-și doreau, o voce temătoare venită de niciunde a început să întrebe: „Nu cumva e prea frumos ca să fie adevărat?“. Vocea temătoare a început să le saboteze emoțiile pozitive. Teama i-a învins și au revenit la vechile tipare de gânduri negative și de atragere bazată pe frică.

Doresc să insist acum pe această temă, astfel încât să te poți verifica în mod constant. Dacă aplici fiecare metodă din această carte, vei începe să simți schimbări miraculoase și să experimentezi rezultate uluitoare. Nu exagerez. În secunda în care intri în armonie cu emoții pozitive, puterea de Super

Attractor începe să se facă simțită. Dar odată cu manifestarea acesteia, poate apărea teama care o blochează. Așa că hai s-o înfruntăm acum. Frica va face orice ca să-ți saboteze puterea Super Attractor. Dar să nu-ți fie frică de teama ta. Conștientizeaz-o doar. Când frica încearcă să te îndepărteze de starea de armonie, revino la Metoda Alege Din Nou de la Capitolul 1 ca să rămâi în fluxul stării de bine.

Iată cum poți folosi Metoda Alege Din Nou când observi că frica îți sabotează armonia:

1. Observă frica.

Observă momentul în care gândurile temătoare încep să-ți saboteze fluxul pozitiv și întreabă-te: „Cum mă simt în clipa asta?“. Dă-ți voie să simți orice sentiment care te cuprinde.

2. Iartă gândul.

Iartă-te fiindcă te temi de sentimentele bune. Spune cu glas tare sau în gând: „Iert acest gând și aleg în schimb să cred în iubire“. Apoi onorează-ți dorința de a reveni la starea de bine!

3. Alege din nou.

Răspunde la această întrebare: „Care este cel mai benefic gând pe care-l pot găsi chiar acum?“. Apoi mulțumește-i Universului pentru că te îndrumă spre acel gând.

Folosește Metoda Alege Din Nou ca să revii rapid și refuză autosabotarea. Ca să devii un Super Attractor, va trebui să repeți în mod regulat un comportament pozitiv. Acum e timpul să-ți faci un obicei din starea de bine. (Te așteaptă mai multe pe tema asta. În capitolele ce urmează, am să-ți ofer o

metodă foarte importantă prin care să-ți induci mental starea de bine.)

Fii mulțumit cu ceea ce este

Poți simți o mare ușurare în aceste metode și poți observa schimbări imediate. Dar e posibil să existe unele aspecte din viața ta care să necesite ceva mai mult timp pentru schimbare. E în ordine. Scopul nu e acela de a-ți schimba întreaga viață peste noapte. Ci să mergi cu plăcere pe calea spre îndeplinirea dorințelor tale! Abraham-Hicks spun:

Motivul pentru care-ți dorești tot ceea ce-ți dorești este credința că te vei simți cu adevărat bine când vei ajunge la destinație. Dar dacă nu te simți cu adevărat bine pe drumul până acolo, n-ai cum ajunge la destinație. Trebuie să fii mulțumit cu ceea ce este, în timp ce tinzi spre mai mult.

Mulțumirea cu ceea ce este îți aduce fericire și pace, indiferent dacă ai sau nu exact ceea ce crezi că-ți trebuie. Așa că uită de ceea ce crezi că ai nevoie și concentrează-te pe starea de bine! Ea îți va aduce mult mai mult decât ceea ce crezi că-ți trebuie. Te vei elibera de nevoia de a dobândi ceva, de a fi undeva sau de a îndeplini anumite condiții ca să fii fericit. Fericirea va deveni rezultatul pe care să ți-l dorești cel mai mult.

Dedică-te exercițiilor din acest capitol. Te vor pregăti pentru realizările ce vor veni, căci pentru a atrage tot ce-i bun, trebuie mai întâi să crezi că meriți să te simți bine. Metodele pe care le-ai învățat până acum te vor ajuta să apreciezi valoarea și fericirea și te pregătesc să revendici tot ceea ce vei atrage.

Bucură-te de practicarea stării de bine. După cum am spus, întregul concept poate fi cu totul nou pentru tine, iar ego-ul tău i s-ar putea împotrivi. Despre asta vom vorbi în Capitolul 3. Ai irosit mult timp și multă energie fără să te simți bine și ți-ai blocat puterea Super Attractor comparându-te cu alții și investind în iluzia lipsurilor. Voi aborda aceste blocaje în capitolul ce urmează. Îți voi oferi metodele mele de eliminare a comparației, a

competiției, a invidiei și a suprasolicitării. Și îți voi arăta cum să atragi abundența prin schimbări mentale cu efect rapid.

Gânditor, medic, conferențiar și scriitor indo-american. (N.t.)

Ulrich Leonard Tolle pe numele său real, scriitor și conferențiar canadian, de origine germană. (N.t.)

Capitolul 3

Abundență pentru toată lumea

Mulți ani am ținut un curs numit Dependent de Spirit. Cursul îi ajută pe oamenii spirituali să capete încredere și instrumente pentru construirea unei afaceri, astfel încât să-i inspire pe alții făcând ceea ce-i inspiră pe ei. Cursul atrage oameni de toate profesiile și din toate mediile. Am cunoscut avocați, yoghini, instructori pentru viață, terapeuți, asistenți medicali, stiliști și alții. Vin din diverse colțuri ale lumii și se află în momente diferite ale carierei lor. Dar cu toții încep cursul cu aceeași dorință: să aibă un impact asupra lumii și să prospere făcând asta. Am instruit mii de oameni cu metodele mele și am văzut transformări radicale.

Studenții mei încep cursul Dependent de Spirit cu pasiune, inspirație și entuziasmați să devină puternici. Însă la debutul cursului, am remarcat câteva temeri comune și forme de împotrivire. Mulți dintre studenți simt că nu sunt destul de buni sau nu au destule resurse ca să îndeplinească munca importantă pe care și-o doresc. Mulți oameni spun că nu au calificarea, timpul, banii sau susținerea pe care le consideră necesare. Alții se tem că ideile lor au fost deja puse în aplicare. Ei pun întrebări de genul: „Ea face deja lucrul acesta, cum aș putea să-l fac eu?“. Mulți studenți vin cu această mantră: „Cine sunt eu ca să fac așa ceva?“. Absolvenții cursului care citesc această carte se recunosc, poate! Ai nevoie de curaj ca să-ți împlinești visul, iar asta poate provoca multă frică.

Această mentalitate a fricii ne este comună tuturor, mai ales atunci când suntem pe cale să realizăm ceva important. Frica de a nu avea destul și frica de a nu fi suficient sunt cele două blocaje majore în fața puterii noastre Super Attractor. Mulți oameni suferă de un sentiment al lipsurilor care le-a fost inoculat în copilărie. Sau se compară permanent cu alții și privesc totul ca pe o competiție. Eu am căzut pradă acestor gânduri și comportamente și, cu siguranță, și tu. E ușor să te lași cuprins de acest gen de temeri.

Comparația e un sentiment deosebit de dificil de gestionat. Majoritatea dintre noi știm că nu e util să ne comparăm cu alții. Dar ceea ce mulți dintre noi nu știu e faptul că această comparație reprezintă de fapt o formă de critică, iar critica ne slăbește forța de atracție. Nu contează dacă-i judecăm pe alții fiindcă îi vedem într-o lumină negativă sau fiindcă dețin ceva ce ne-am putea dori. Nu contează dacă-i așezăm pe un piedestal și admirăm ceea ce credem că-i face superiori nouă. Faptul că judecăm înseamnă că, fără să ne dăm seama, îi transmitem Universului că nu vrem ceea ce au ei.

Asta poate părea cu totul paradoxal. Însă când ești invidios pe ceea ce are altcineva sau când consideri că cineva e mai bun decât tine în funcție de ceea ce deține, îți cobori nivelul vibrațiilor energetice. Aceste sentimente ale comparației și judecății ne fac să vibrăm la o frecvență scăzută și să respingem tocmai ceea ce ne dorim.

Teama, neajunsul și comparația pe care le-am remarcat la studenții cursului Dependent de Spirit sunt aspecte pe care le-am luat foarte în serios. Le-am recunoscut printre aceste blocaje pe cele cu care m-am confruntat la rândul meu și am analizat modurile prin care le-am eliminat din viața mea. Apoi am ajustat cursul astfel încât să pun accent puternic pe încredere și armonizarea cu Universul. Pentru ca studenții mei să-și atingă scopurile mărețe și valoroase pe care le doreau, era nevoie să se elibereze de convingerile care-i împiedicau și le mențineau vibrațiile la un nivel scăzut. Am început să-i ajut să înțeleagă felul în care convingerea legată de lipsuri și obiceiul de a judeca le blocau puterea Super Attractor.

Iată cele șapte blocaje pe care le-am identificat la studenții mei. Cu toții le avem, iar ele apar în moduri insidioase. Cu unele dintre ele te poți identifica imediat, de altele nici măcar nu ești conștient. Iată o ocazie să fii sincer cu tine însuți. Nu ne putem valorifica puterea Super Attractor până când nu ne dăm seama cum o blocăm. Dacă facem un inventar onest al modalităților prin care o facem, vom conștientiza modul prin care s-o recăpătăm. Nu te teme de aceste blocaje, căci ele sunt ceva obișnuit și cei mai mulți dintre noi nu suntem conștienți de existența lor. Conștientizarea e cea care vindecă tiparele ce ne împiedică să devenim Super Attractori.

Blocajul 1: Credința în lipsuri

Dacă simți că nu ești suficient sau că nu ai destul, depui mult efort încercând să dovedești lumii că ești suficient. Tot acest efort blochează fluxul Universului. Când ne consumăm energia încercând să-i dovedim lumii valoarea noastră, uităm să ne simțim bine — fiindcă ne străduim prea tare să ne simțim suficient de buni. Încercările permanente de a ne simți astfel sunt interpretate ca energie săracă. Are un nivel scăzut și respinge ceea ce-ți dorești. Respinge sprijinul altor oameni, ideile tale creative și inspirația trimisă de Univers. Timpul și energia pe care le investești încercând să-ți dovedești valoarea devin parte din motivele pentru care nu primești ceea ce-ți dorești. Întregul efort pe care-l depui ca să fii remarcat te menține în umbră, privându-te de lumina adevăratei tale ființe. Vestea excelentă e aceea că există o cale de a abandona această mentalitate a lipsurilor, această energie de nivel scăzut. O cale de a ieși din umbră.

Blocajul 2: Credința că nu este destul pentru toată lumea

Ideea conform căreia nu este destul pentru toată lumea este o frică universală. În această stare de teamă, ne zbatem să obținem ceea ce vrem și ne mândrim cu atitudinea noastră de învingători. Credem că trebuie să obținem cât de mult putem înainte ca altcineva să ne-o ia înainte. Ne imaginăm o situație cu miză nulă în care câștigul este limitat. Această mentalitate ne poate impulsiona să acționăm, la fel cum ne poate paraliza. Mulți oameni evită să

acționeze în scopul îndeplinirii dorințelor fiindcă se tem de posibile dezamăgiri. Când crezi că există o limită a abundenței și a bucuriei, e posibil să eviți orice încercare. Dar când înlocuim lumea neajunsurilor cu o lume a abundenței, ne putem aminti că este din abundență pentru toată lumea. Când abordezi lumea ca pe o realitate care vibrează și nu ca pe un spațiu fizic, atunci dorințele tale se materializează. Când ești capabil să accesezi energia abundenței și să fii încrezător că Universul are întotdeauna grijă de tine, poți începe să simți că dorința ta capătă formă înainte ca ea să se concretizeze în lumea fizică. Nu putem sta cu un picior în lumea lipsurilor și cu celălalt în lumea abundenței. Scopul nostru este armonizarea. Când ești aliniat cu vibrația Universului, știi că orice este posibil, iar lipsurile se disipează. Fiecare exercițiu din acest volum te va ajuta să fii pe frecvența care-ți permite să recunoști toată abundența din jurul tău. Când te-ai conectat cu energia abundenței, devii bogat.

Blocajul 3: Comparația cu ceilalți

Un blocaj important în calea puterii Super Attractor este compararea noastră cu ceilalți. La un anumit nivel, suntem cu toții vinovați de un astfel de comportament, iar asta e de înțeles. E suficient să deschidem o aplicație a rețelelor de socializare unde vom găsi nenumărate ocazii de a face comparații. Vocea interioară a fricii preferă să se folosească de comparații ca să te împiedice să revendici ceea ce-ți dorești. Această voce bazată pe teamă vrea să te mențină „în siguranță“, cu pretenții modeste și cu minimalizarea riscurilor. Dar când compari, îți pierzi puterea de a atrage. Puterea Super Attractor vine din felul în care te simți, din credința în iubire și din bucurie. Când faci comparații, nu te concentrezi pe starea ta, nici pe credința ta în iubire, ori pe fericirea pe care o răspândești. În schimb, te concentrezi pe ceea ce ai sau nu ai, pe tot ceea ce-ți lipsește și pe tot ceea ce crezi că-ți trebuie ca să reușești. Dacă atenția ta e îndreptată spre cei din afară, te vei compara permanent cu aceia care par să aibă ceea ce-ți dorești tu.

De fiecare dată când îți compari situația cu a altcuiva, întărești sentimentul de insuficiență. E un sentiment atât de puternic, încât atrage similitudini. Iată un exemplu: imaginează-ți că ești ultimul din grupul tău de prieteni care nu și-a găsit încă perechea. Dacă-ți dorești o relație serioasă, comparația cu prietenii tăi logodiți te va face să te simți îngrozitor. Acel sentiment nu-ți va susține puterea de atracție. Dimpotrivă, îți va potența teama de a rămâne singur. Energia îți urmează intențiile, așa încât, când îți îndrepți atenția asupra tuturor amicilor care au ceea ce tu îți dorești, sfârșești prin a materializa mai mult din ceea ce nu-ți dorești. Nu uita, puterea ta Super Attractor vine din felul cum te simți, din credința ta în iubire și din bucuria pe care o emani.

Blocajul 4: Nevoia de a câștiga, în dauna bunei dispoziții

Universul este un izvor de abundență all-inclusive și este suficient pentru fiecare. Când devenim concurenți, blocăm fluxul abundenței. Teama de a pierde sau nevoia de a câștiga reprezintă de fapt tot o expresie a neajunsului, care sugerează insuficiența. Mulți oameni se mândresc cu firea lor competitivă, dar aceasta poate determina opoziție. Pentru ei, fericirea și succesul sunt dependente de „victorie“. Chiar și când e vorba despre „competiție sănătoasă“, o schimbare de percepție poate fi foarte valoroasă. Desigur că unii oameni au succes în sport sau în afaceri datorită firii lor competitive, dar te provoc să te gândești la o nouă idee. Ce-ar fi ca, în loc să te concentrezi pe nevoia de a câștiga și pe teama de eșec, să-ți muți atenția asupra bunei dispoziții pe care ți-o inspiră activitatea depusă? Această schimbare simplă te va transpune într-o stare de bucurie care-ți va aduce inevitabil un succes mult mai mare.

În ultimii șase ani, am participat la o competiție anuală. În ultimii doi ani, m-am aflat cu eleganță și fără prea mari eforturi în capul listei de câștigători. Anul trecut, la scurt timp după ce s-au dat rezultatele, am primit un telefon de

la femeia care ieșise pe locul al doilea. Mi-a spus în glumă:

— Gabby, te iubesc, dar tot nu mă împac cu gândul că sunt pe locul doi! Sunt o fire foarte competitivă.

I-am spus:

— Am câștigat fiindcă n-am concurat.

Desigur, e minunat să ajungi primul la linia de sosire sau să câștigi marele premiu, dar nu acesta a fost scopul meu principal. Pot spune cu sinceritate că motivul pentru care am câștigat a fost acela că nu eram efervescentă, iar scopul meu era buna dispoziție și nu-mi păsa de rezultat. Nu eram vreo minte strategică strălucitoare. Pur și simplu, mă bucuram de experiență. Povestesc despre asta fiindcă doresc să subliniez faptul că suntem în siguranță dacă avem visuri mărețe și nu ne pasă de rezultate! De fapt, în clipa în care uităm de rezultate, îi permitem Universului să ne susțină. Eliberăm și dăm voie.

Dar concurența în dauna bunei dispoziții este opusul eliberării. Dacă trebuie să câștigi ca să te simți bine, fericit sau împlinit, atunci concurența nu face altceva decât să producă separare, judecare, agresiune, frământări interioare și credința în lipsuri. Când fericirea ta depinde de numărul realizărilor, îi trimiți Universului mesajul că trebuie să fii „mai bun“ decât altcineva ca să te simți suficient de bine. Acea energie nu e niciodată susținută. Asta nu înseamnă să renunțăm la toate activitățile legate de competiții. Mulți oameni găsesc plăcere, bucurie, satisfacție, dezvoltare personală și relaționare interpersonală în activitățile competiționale. Important este răspunsul tău la această întrebare: Ce sentimente îți inspiră competiția? Dacă îți stăruie în minte teama de a pierde și nu te bucuri decât atunci când câștigi — iar această bucurie se risipește în timp ce te pregătești pentru următorul concurs —, atunci competiția reprezintă un blocaj în calea puterii tale Super Attractor. N-ar fi oare bine să reușești și să obții succesul elegant și ușor? Când îți reorientezi energia competițională, poți simți plăcere indiferent de rezultat.

▪

Blocajul 5: Teama de respingere

Am văzut mulți oameni renunțând la visurile lor de teamă să nu fie respinși. Ideea respingerii poate fi paralizantă. Mulți dintre noi au ajuns să o privească precum o formă de umilință sau înfrângere. Și totuși, ea poate fi văzută și altfel. Am învățat să privesc respingerea ca pe o formă de protecție. Mă încred în faptul că, atunci când ceva nu iese conform planurilor mele, înseamnă că mi se pregătește ceva mult mai important.

Iată un exemplu din viața mea profesională. Mi se oferise ceea ce părea o oportunitate fantastică. M-am entuziasmat pur și simplu în timp ce ni se prezenta un plan captivant. Însă avocații negociau îndelung fiecare detaliu din contract. Se redactau permanent noi versiuni, dar niciuna nu părea să cuprindă ideile sau cerințele noastre. Au trecut șase luni de negocieri și, în multe privințe, mi se părea că regresăm! Frustrată, am hotărât să abordez lucrurile în mod diferit. În loc să mă străduiesc să pun pe roate ceva ce părea greșit, am ales să văd situația ca pe o îndrumare din partea Universului. Când am făcut un pas în spate, mi-a fost limpede că problema nu provenea din detaliile specifice ale contractului; era vorba despre o neînțelegere fundamentală a ceea ce-și dorea fiecare dintre părți. Întreaga împotrivire cu care ne confruntaserăm tot timpul nu era o respingere. Era o călăuzire. Eram îndrumați să nu cădem la o înțelegere. După doi ani, când ne-am amintit de această ofertă, ne-am bucurat că nu s-a concretizat! Le sunt recunoscătoare avocaților care ne-au împiedicat să facem pasul și știm că Universul ne-a călăuzit în direcția cea bună.

Te încurajez să gândești că respingerea înseamnă protecție. Alegerea acestei perspective te va ajuta să risipești frica de respingere. Dacă alegi să privești respingerea ca pe o îndrumare, ce te poate speria? Dacă ești refuzat de o persoană pe care ai invitat-o la o întâlnire romantică, înseamnă că urmează să cunoști pe cineva mai bun. Dacă oferta pe care o faci pentru o casă nu se concretizează, este fiindcă acea casă nu era bună pentru tine. Dacă ajungi până la etapa finală a interviurilor pentru locul de muncă visat, iar postul e ocupat de altcineva, ce crezi că înseamnă? Că nu era jobul tău de vis.

Când accepți respingerea ca pe o îndrumare, ai o nouă oportunitate de a urma

fluxul Universului și de a-ți întări credința într-un plan mai bun decât al tău. Și mai ales, nu-ți va mai fi teamă de respingere. Eliberarea de această frică îți va da libertatea să ai visuri mărețe, să acționezi fără teamă și să te lași condus de viață. Urmează îndrumarea primită, chiar și atunci când pare o respingere. Vei fi surprins. Respingerea poate fi cea mai importantă îndrumare dintre toate.

Blocajul 6: Mentalitatea nevoii de mai mult

Ți se întâmplă să simți că, odată ce ți-ai îndeplinit un țel, trebuie să te îndrepți imediat spre următorul? Nu te simți împlinit când ai o realizare și continui să tinzi spre nivelul următor? Mentalitatea nevoii de mai mult este tot o formă de neajuns. Ea semnalează că tu cauți ceva din exterior ca să te simți împlinit, în loc să ai încredere în desăvârșirea ta. Căutarea în exterior a succesului, a împlinirii și a aprobării reprezintă un tipar care produce dependență și ne menține în dizarmonie cu Universul.

Când ne îndreptăm atenția spre o realizare viitoare, blocăm susținerea Universului. Suișurile și coborâșurile nevoii de mai mult pot fi deprimante. Poți fi sus când ai o realizare, dar entuziasmul e de scurtă durată și repede înlocuit de teama că vei eșua să duci la capăt planul următor.

Am trăit zeci de ani cu mentalitatea nevoii de mai mult. Imediat ce realizam ceva, eram obsedată de următorul pas. Soțul meu era îngrijorat fiindcă nu-mi rezervam niciodată timp ca să sărbătoresc succesul sau ca să mă bucur de prezent. Aveam realizări fiindcă credeam în mine, dar nu mă bucuram de experiență. Mă opresc puțin aici, căci e important să insist asupra subiectului. Dacă tu crezi în capacitatea ta de a-ți îndeplini dorințele, ele se vor concretiza. E important să crezi în abilitățile tale, dar e departe de singurul lucru important. Dacă nu te bucuri de toată experiența, atunci la ce bun? Până la urmă, mentalitatea nevoii de mai mult te împiedică să-ți atingi potențialul maxim. Marianne Williamson******** împărtășește adesea acest mesaj

inspirat din Curs de Miracole********:

Oamenii care au avut cele mai mari împliniri pe Pământ au realizat doar o bucățică din ceea ce noi toți suntem capabili să facem. Indiferent ce ai făcut, măreț sau mărunt, e MINUSCUL în comparație cu potențialul ce zace în tine.

Ne blocăm adevăratele realizări când nu ne bucurăm de experiența trăită. Când am încetat să trăiesc din realizare în realizare și am început să mă concentrez pe plăcerea experienței, viața mea a devenit minunată! M-am simțit mai apropiată de prieteni, de soțul meu și de munca mea. Trăiam clipa, iar viața mea și-a urmat cursul. M-am relaxat și mi-am permis să sărbătoresc momentele miraculoase. Când am abandonat mentalitatea nevoii de mai mult, am avut cu MULT MAI MULTE împliniri decât mi-am imaginat că ar fi posibil! Când ne bucurăm de prezent și lăsăm Universul să curgă prin noi, suntem îndrumați să creăm ceea ce a intenționat Dumnezeu, nu ceea ce credem că ne este necesar.

Blocajul 7: Teama de a fi judecat

Un alt mare obstacol în calea puterii tale Super Attractor este interesul față de ceea ce gândesc ceilalți. Am observat cum se manifestă acest blocaj la mulți dintre prietenii și studenții mei. Studenții mei visează să împărtășească lumii experiența lor spirituală. Se imaginează scriind cărți, vorbind pe scenă și răspândind lecții de responsabilizare în maniera lor unică. Dar îi împiedică teama de a fi judecați. Îmi spun că familia și prietenii lor nu cred în vocația sau în visurile pe care le au. Iar eu le răspund:

— Singurul motiv pentru care nu cred este acela că nici tu nu crezi încă.

Îi ajut să înțeleagă că mentalitatea neajunsurilor și lipsa încrederii de care suferă le este oglindită prin ceilalți. Vibrațiile noastre atrag tribul de care aparținem. Când dăm viață energiei lipsurilor și autojudecății, le transmitem celorlalți mesajul că nu ne considerăm destul de buni sau demni de ceea ce ne dorim. Acea energie se poate face simțită până la distanțe de kilometri. Oamenii din viața noastră (mai ales cei mai apropiați) pot fi dascăli spirituali înzestrați fiindcă oglindesc energia pe care o emanăm noi. Judecata lor în privința noastră reflectă ceea ce credem despre noi înșine, la nivel conștient sau inconștient. Dar când ne întoarcem la credință, când credem în dorințele noastre, atunci și lumea poate crede în noi. Și chiar dacă nu toată lumea are încredere întru totul în dorințele tale, credința ta va fi suficientă pentru a domoli criticile celorlalți și a le schimba energia. Probabil, vor înceta să se opună viziunii tale sau vor înceta să te mai judece. Când te eliberezi de propria ta împotrivire, vei simți cum te eliberezi și de a altora. Vei recunoaște că judecata din partea celorlalți indică punctele în care îți lipsește încrederea. Fiecare experiență și întâlnire te îndrumă să vindeci opoziția persistentă care te împiedică să devii un Super Attractor. Așadar, în loc să-i blamezi pe ceilalți pentru că se împotrivesc visurilor tale, mulțumește-le fiindcă îți oferă ocazia de a te desăvârși și a te vindeca.

Lipsurile, îndoiala, compararea și nesiguranța ne împiedică să atragem dorințele noastre. Dar există o cale de a depăși fiecare dintre aceste blocaje. Acum, că ai înțeles mai în profunzime fiecare blocaj, am să-ți detaliez metodele prin care să faci schimbarea. Aceasta e partea plăcută și abia aștept să-ți împărtășesc aceste metode. Am văzut nenumărați oameni trecând prin schimbări radicale când le-au urmat. Încearcă aceste metode și vei vedea pe propria piele cât de repede vei trece de la o energie a lipsurilor, la o energie a încrederii. Nu mai ai motive să fii modest. Universul are planuri mari pentru tine și a venit vremea să le revendici.

Metoda abundenței Universale

Protejează-ți dorințele pentru a menține armonia

E important să eviți să-ți compari dorințele sau emoțiile cu ale altora. Să-ți atragi dorințele înseamnă să intri în armonie cu Universul și să-ți asumi energia ce corespunde felului în care vrei să te simți. Pune-ți sentimentele pe primul loc și respectă-le prin menținerea lor în timp ce ești pe cale să-ți întărești credința.

Un mod prin care să-ți protejezi dorințele este să impui limite clare, pline de iubire, față de cei care li se opun. Nu este nimic neobișnuit să descoperi că oamenii din viața ta au idei preconcepute despre cine consideră că ar trebui să fii sau, poate, despre cine ai fost. Aceste proiecții din partea celorlalți îți pot tulbura armonia cu Universul. Când vezi că aspirațiile tale întâlnesc provocări din partea altora, răspunde prin impunerea unor limite pline de compasiune. Oamenii din jurul tău nici nu trebuie să știe măcar că tu trasezi aceste granițe dacă o faci cu iubire. De exemplu, dacă ți se cere să vorbești despre o dorință înainte ca tu să fii pregătit s-o împărtășești, poți spune cu blândețe:

— Deocamdată, pun la punct niște idei și proiecte noi. Înseamnă foarte mult pentru mine, așa că n-am să le împărtășesc până când nu sunt finalizate.

Sau poți cere evitarea unor teme de discuție. De pildă, când încercam să rămân însărcinată, a trebuit s-o rog cu blândețe pe mama să nu se amestece. I-am spus că acțiunile ei (neintenționate) îmi transmiteau un sentiment de dezamăgire. Am rugat-o în schimb să discutăm alte subiecte. Fiindcă am creat această graniță cu iubire, a fost capabilă să mă audă și să-mi respecte dorințele. Iar eu am fost capabilă să-mi protejez visul și să rămân conectată la starea de bine.

În unele cazuri, este inutil să impui granițe cu iubire. În acele situații, te poți detașa în mod conștient de oamenii care îți dăunează energetic. De exemplu, dacă ești în convalescență, nu citi pe internet poveștile altora despre boala

respectivă. Dacă încerci să atragi mai mulți bani, scurtează timpul petrecut cu prietenii care vorbesc întruna despre problemele lor financiare. Dacă-ți dorești un partener, nu te implica în relații cu persoane care se plâng mereu de dramele din cuplul lor. Dacă ești pregătit să începi un proiect nou care te pasionează, nu-l împărtăși cu o persoană care, așa cum o știi, e pesimistă. Am făcut o prioritate din a-mi alege prietenii, colaboratorii și partenerii care cred în ideile mele. Nu-i permit să intre în viața mea nimănui care să-mi taie elanul. Protejează-ți visurile cu orice preț.

Un alt mod de a-ți ocroti sentimentele și emoțiile este să-ți păstrezi visurile pentru tine până când sunt complet conturate. Să spunem că ești gata să-ți schimbi cariera sau că ești pregătit să ieși din nou la întâlniri romantice după o despărțire. Deși te simți, să sperăm, puternic și entuziasmat de aceste dorințe, ele pot avea în fundal o energie a lipsurilor sau îți pot aduce în gând experiențe trecute care-ți produc teamă. Vocea fricii poate fi mai sonoră decât vocea iubitoare a sistemului tău de ghidare interioară. De aceea, îți sugerez să-ți îngrijești dorințele păstrându-le pentru tine până când te simți încrezător și în armonie. Dacă-ți împărtășești dorințele când nu te afli în armonie, vor fi întâmpinate cu împotrivire. Nu uita, Universul recepționează energia pe care o emiți. Prin urmare, când îți împărtășești dorințele cu o energie a fricii, oamenii îți răspund cu o frică sporită. Când îți împărtășești dorințele cu teamă sau nesiguranță, scade puterea ta de atracție. Păstrează-ți în schimb dorințele pentru tine câtă vreme îți întărești încrederea.

Cum vei ști când ești pregătit să-i împărtășești lumii ideile tale? Vei dobândi un simț puternic al conexiunii și al siguranței legat de dorința ta; atunci vei ști că e timpul s-o dezvălui. Iar când îți prezinți ideile cu convingere și încredere, oamenii din jurul tău le vor susține (chiar și cei care n-au făcut-o sau n-au vrut s-o facă în trecut). Universul îți va oglindi întotdeauna energia pe care ai emis-o în afară. Abraham-Hicks spun:

Acesta este un Univers al diversității, iar diversitatea înseamnă că este din abundență pentru toți, iar energia-sursă le va răspunde tuturor. Doar în conștiința ta marcată de lipsuri crezi că există o cantitate finită de resurse pentru care te lupți. Resursele spre care tinzi sunt infinite, iar abilitatea ta de a-ți împlini o dorință înseamnă că Universul este capabil să ți-o împlinească

fără excepții.

Nu există excepții. Rămâi în armonie cu iubirea și vei primi ceea ce-ți dorești.

Concentrează-te pe a dărui, nu pe a primi

Am o studentă uimitoare, pe nume Stephanie. Ea a urmat cursul meu și era plină de energie și entuziasm. Pentru primul ei eveniment, a dorit să găzduiască la biblioteca locală un workshop bazat pe instruirea dezvoltată de mine. Cu sârguință, Stephanie a creat un plan de prezentare și lecții pentru curs. Ca să promoveze evenimentul, a tipărit fluturași publicitari, a trimis e-mailuri și a postat informații despre workshop pe Facebook.

În ziua în care era programat workshopul, a venit la bibliotecă pusă pe treabă, dar în loc de grupul mare de oameni pe care și-l imaginase, în încăpere o aștepta doar o femeie. Stephanie s-a simțit decepționată și jenată, dar nu putea pleca pentru că venise deja o persoană.

Stephanie s-a apropiat de femeie și a întrebat:

— Bună ziua! Ați venit pentru workshop?

— Nu... ce workshop? a întrebat femeia.

Înfrânându-și lacrimile, Stephanie a spus:

— Este un workshop alcătuit din șase părți, bazat pe o carte cu titlul Se Pot Produce Miracole, scrisă de profesoara mea, Gabby Bernstein. Am pregătit un workshop extraordinar, dar n-a venit nimeni — totuși, aș vrea mult să împărtășesc cuiva ceea ce am învățat eu.

Femeia i-a răspuns:

— De fapt, nu mi-ar strica un miracol! Hai s-o facem.

În acel moment, Stephanie a fost nevoită să renunțe la dorința de a preda unui grup mare de oameni în ziua aceea și să se concentreze pe adevărata ei dorință, aceea de a fi de folos, predându-i lecțiile singurei femei din încăpere. Acesta e elementul important: în clipa în care Stephanie a pus pe primul loc ajutorul dat celorlalți, și nu ego-ul ei, totul a mers ca uns. A schimbat mentalitatea „primirii“ cu cea a „dăruirii“ și a realizat un workshop uimitor. A fost un moment miraculos în viața ei.

Stephanie ar fi putut avea o abordare de înțeles a situației, dar nu foarte sănătoasă. Însă a găsit curajul să se concentreze pe conținutul, și nu pe cadrul experienței ei. În acel moment, nu i-a păsat decât să împărtășească darul învățăturii ei. Stephanie m-a sunat mai târziu, în acea zi, ca să-mi povestească toată întâmplarea. Era atât de entuziasmată să-mi vorbească despre împlinirea țelului ei și despre bucuria pe care le simțea fiind de folos, încât a menționat foarte târziu numărul cursanților. În ziua aceea, Stephanie și-a schimbat energia în mod esențial, cuprinsă fiind de sentimentul de încredere și mândrie. Această energie a continuat s-o impulsioneze, astfel încât a devenit un instructor de succes, o voce plină de inspirație pe internet și un exemplu puternic pentru tine azi!

Dacă te-ai împotmolit în „șablonul“ după care crezi că ar trebui să se desfășoare lucrurile, pune la suflet povestea lui Stephanie. Orientează-ți atenția pe modul în care poți dărui, nu pe cum poți primi. În clipa în care faci această schimbare, se va petrece un miracol și pentru tine. Universul susține cu generozitate energia dăruirii și îți deschide întotdeauna uși în acest scop. Când îți propui să fii de folos, vei fi ferit de judecăți și comparații. Vei fi mândru de implicarea ta! Cea mai rapidă cale să scapi de energia lipsurilor este să dăruiești.

Întreabă-te în fiecare zi: „Cum pot fi de folos?“. Prin această întrebare intri în armonie cu Universul. Îmi amintesc ceea ce spunea dr. Wayne Dyer: „Când te întrebi «Cum pot fi de folos?», Universul îți răspunde: «Cum îți pot fi de folos?»“. Fii încrezător că, atunci când oferi energia dăruirii, Universul ți-o va trimite înzecit înapoi. Când acționezi spre binele celorlalți, te vei simți

puternic, iar acea putere are rol de magnet.

Dorește mai mult pentru ceilalți

Când îți dorești mai mult pentru ceilalți, ești învăluit de o energie a abundenței. De ce? Fiindcă te simți bine când vrei ca alții să se simtă bine. Cultivând dorința ca alții să primească, îți extinzi abilitatea de a primi, iar acest sentiment al abundenței te va ajuta să atragi mai mult din ceea ce-ți dorești în viață. Când vrei sincer ca ceilalți să prospere, Universul îți va răspunde pe măsură.

La începuturile carierei mele, instruiam tinere de vârsta mea. Multe dintre ele erau disperate să găsească iubirea adevărată și să se logodească. Se comparau cu toate prietenele de pe Facebook care postau fotografii cu inele de logodnă. Eram și eu la fel — mă făceam vinovată de același lucru.

Știam că nu le pot oferi principii spirituale pe care eu însămi nu le urmam în viață. A trebuit să găsesc o soluție pentru mine înainte de-a le-o putea oferi și lor cu încredere. Așa încât am decis să inversez povestea. Ori de câte ori vedeam că o prietenă posta pe rețelele de socializare ceva despre logodna ei, îmi dădeam voie să mă bucur pentru ea. Până la urmă, nu gelozia avea să-mi găsească un logodnic. În consecință, am lăsat viziunea bucuriei prietenei mele ca să fiu entuziasmată pentru propria mea logodnă. Am început să mă bucur de relațiile romantice din jurul meu. Când vedeam pe stradă cupluri care se țineau de mână, mă lăsam inspirată de iubirea lor. Am ales în mod conștient să percep relațiile de dragoste ca făcând parte din experiența mea privind concretizarea. În loc să las dragostea lor să-mi amintească ceea ce nu aveam, am ales s-o privesc ca pe un indiciu a ceea ce construiam. Când vezi alți oameni care au ceea ce tu îți dorești, bucură-te! Lasă succesul lor să-ți oglindească ceea ce ești pregătit să primești.

Ca să dorim mai mult pentru alții, trebuie să scăpăm de blocajul comparației. Când ne comparăm cu ceilalți, ne bazăm pe mentalitatea lipsurilor și pe

sentimentul că nu există destulă iubire în Univers ca să ne susțină pe toți. După niște ani de când eliminasem blocajul legat de relațiile romantice, m-am lovit de un altul similar când am încercat să rămân însărcinată. Dacă îți dorești să ai un copil, protejează-ți puterea de atracție evitând să compari situația propriei fertilități cu a altora sau judecându-ți prietenele care nu par să întâmpine greutăți în a rămâne însărcinate. Știu că poate părea imposibil când asta te macină. Dar te asigur că te va scoate la lumină.

Am încercat să rămân însărcinată timp de trei ani. Iar în primii doi, pe când mă luptam cu sentimentele mele, mă enervam când prietenele îmi vorbeau despre copilașii lor, despre experiențele lor de proaspete mămici și despre tot ceea ce era legat de maternitate, în general. Mă simțeam ca un spectator, ceea ce-mi amintea de neajunsul meu. Permanenta comparație îmi provoca o stare depresivă. În adâncul meu, știam că un copil nu poate fi conceput dintr-o energie a neajunsurilor și că trebuia să-mi schimb modul de abordare. Așa că am ales să-mi mut atenția de la ceea ce nu aveam, la bucuria pentru ceea ce aveau prietenele mele. În loc să compar și să judec, am lăsat energia maternă a altor femei să-mi umple inima. Le-am pus întrebări și am petrecut timp cu copiii lor. Am încetat să mă compar cu femeile care aveau copii și am început în schimb să mă bucur de experiența lor de mame. Petreceam timp întrebându-le despre perioada sarcinii, ținându-le bebelușii în brațe și învățând de la ele trucuri și strategii părintești. Mă bucuram de maternitatea prietenelor mele și am început să simt realitatea lor ca fiind a mea. Deși copilul meu mai avea până să vină pe lume, m-am plasat în starea de așteptare pozitivă a ceea ce urma să se întâmple. Pe măsură ce îmi asumam energia pozitivă a maternității, îmi simțeam bebelușul tot mai aproape.

Sursa invidiei noastre este o parte din noi pe care nu am dezvoltat-o încă. Dacă cineva are ceea ce tu îți dorești, asta nu înseamnă că ție nu-ți este la îndemână. De fapt, e invers. Invidia ta e o reflexie a dorinței tale profunde. Chiar dacă ego-ul te-a convins că nu sunt resurse suficiente pentru toți, Sinele tău Superior știe adevărul. Transformă-ți invidia în limpezime. Schimb-o într-o oportunitate de a-i transmite foarte clar Universului ceea ce-ți dorești cu adevărat. Cred că pe măsură ce vezi alți oameni care au ceea ce-ți dorești tu, ești tot mai aproape de îndeplinirea dorinței. Alege să-i privești pe cei care au ceea ce-ți dorești tu ca pe o reflexie a ceea ce va urma. Consideră că Universul îți face prietenos cu ochiul, arătându-ți viitorul. Fii atent la oamenii

care prosperă în domeniile în care și tu vrei să prosperi. Acceptă faptul că miracolele lor sunt și ale tale. Cu cât îți dai voie să te simți mai bine pentru realizările lor, cu atât mai repede se vor materializa și pentru tine.

Fă ceva, orice, care te bucură

Da, din nou, despre asta! Nu uita, cheia materializării e starea de bine. Voi repeta acest lucru de nenumărate ori pe parcursul cărții. Cea mai rapidă cale de a te elibera de lipsuri este să te bazezi în schimb pe ceea ce te face să te simți bine. Concentrează-te asupra dorinței tale fundamentale, adică aceea de a intra în armonie cu bucuria de a fi tu. Dacă te afli blocat într-un context al lipsurilor și al comparației, nu te complica. Pur și simplu, alege să te concentrezi pe ceva care-ți aduce bucurie. Când mă blochez în starea de neajuns, gătesc, merg la plimbare, fac sport, orice activitate care îmi ia gândurile de la ceea ce nu merită și le orientează spre ceva plăcut. Credința ta în lipsuri și comparații poate fi foarte puternică. Pare imposibil de schimbat. Dar de fapt, în momentul în care faci ceva, orice, ca să te simți mai bine, ești aruncat automat din starea de neajuns. Scopul nu este să-ți schimbi în mod miraculos percepția (deși asemenea miracole sunt binevenite), ci să gândești și să simți calea de ieșire din starea de neajuns, cu fiecare gând.

Deschide robinetul

Ține evidența fiecărui moment în care ai trecut cu succes de la teamă, la iubire. Pe măsură ce adaugi momentele miraculoase, exercițiul tău primește un elan mai mare. Îndreaptă-ți gândurile către ceea ce merge bine și prosperă, îndepărtează-le de frică, lipsuri și împotrivire. Poți să exersezi în orice clipă

Metoda Alege Din Nou și să cauți un sentiment mai bun. Când te concentrezi pe realizări, construiești mai mult din ceea ce-ți dorești și îți întărești credința în Univers.

Dacă aplici exercițiile din cadrul Metodei Abundenței Universale, îți amplifici puterea de atracție. Vei transcende energia limitării și vei întruchipa energia prosperității. Prin vindecarea mentalității lipsurilor intri în armonie cu bucuria și accepți abundența Universului. Prin hotărârea de a te simți bine, de a renunța și de a te elibera de atașamente intri în armonie cu fluxul Universului. Când îi spui „da“ Universului e ca și cum deschizi un robinet — tot ceea ce-ți trebuie va curge spre tine. Concentrează-te pe proces, nu pe rezultat. Când suntem în flux, se ivesc toate rezultatele dorite. Când înlocuim comparația cu unitatea, competiția cu compasiunea și lipsurile cu iubirea, vom intra repede în flux.

Dă-i voie Universului să te susțină. Ai încredere, știind că ceea ce au alții reflectă ceea ce vei avea și tu. Bucură-te cu generozitate și sinceritate pentru succesul celorlalți!

Promisiunea vindecării mentalității lipsurilor

Vindecarea mentalității lipsurilor promite numeroase beneficii. Când gândurile și energia nu se mai blochează în lipsuri, Universul îți poate dărui. Viața nu mai e o cursă de la o realizare la alta. În schimb, ea devine clipă de clipă o experiență a stării de bine. Dr. Wayne Dyer avea o vorbă celebră: „Nu atragi ceea ce vrei; atragi ceea ce ești“. Nu deveni neajunsul de care te ferești atât de tare. Asumă-ți în schimb sentimente de bucurie, abundență și prosperitate ca să devii un Super Attractor.

Metodele prezentate în acest capitol îți vor aduce multă ușurare. Gândește-te

la tot timpul în care ai fost invidios, făcând îngrijorat tot felul de comparații, temându-te de lipsuri și de viitoare provocări. Lasă-le pe toate în urmă! Mergi înainte, bucură-te de succesul celorlalți, acceptă strălucirea ce se îndreaptă spre tine și bucură-te de momentul prezent știind că ceea ce-ți dorești e pe cale să ajungă la tine. Când renunți la obiceiul neajunsului și al separării, te vei simți liber.

Capeți forță și entuziasm când știi că gândurile și sentimentele tale au puterea să-ți atragă dorințele. Voi insista pe aceste sentimente în Capitolul 4. Te voi învăța o metodă care te va ajuta să treci rapid de la gânduri și energie de nivel scăzut, la o stare pozitivă. Te voi îndruma să ai încredere în puterea gândurilor și a energiei tale ca să depășești momentele neplăcute ale vieții. Urmează-mi sfaturile și vei fi uimit de rezultate.

Marianne Deborah Williamson, dascăl spiritual, autoare, politiciană, activistă de origine americană. (N.t.)

„A course in Miracles“, în original. (N.r.)

Capitolul 4

Amuză-te pe măsură ce progresezi

Într-o dimineață de iunie, am mers să iau micul dejun acasă la o prietenă. Era o zi de sâmbătă însorită, frumoasă, și am pregătit împreună o masă delicioasă. Dar în vreme ce eu eram relaxată și mă distram, se vedea că ea era tensionată și preocupată. Pe când ședeam la masă și ne beam cafeaua, am întrebat-o ce s-a întâmplat. Mi-a spus că, ceva mai târziu în dimineața aceea, urma să-și ducă fiul în vârstă de nouă ani, Jack, la o probă de baseball. În ziua aceea, el avea să afle dacă urma să treacă în „liga mare“ sau rămânea în „liga mică“. Era îngrijorată că el nu va reuși și că va fi cumplit de dezamăgit. Am aruncat o privire furișă spre Jack. Stătea în picioare în camera de zi și ne-a auzit conversația. I-am citit teama din priviri și i-am simțit neliniștea. Prietena mea s-a uitat la el și i-a spus:

— Jack, singurul lucru pe care trebuie să-l faci azi e să te distrezi. Nu-ți face griji despre ce se întâmplă. Pur și simplu, distrează-te!

Simțeam că Jack își dorea să creadă asta. Dar expresia lui îngrijorată îmi spunea că teama de a nu fi selectat era mai puternică decât dorința de distracție.

Jack s-a dus la probă, iar când a revenit câteva ore mai târziu, din limbajul copului său am înțeles tot: nu fusese selectat. Energia tristeții era palpabilă. În loc s-o las să dispară de la sine, m-am dus lângă Jack și i-am spus:

— Înțeleg că ești dezamăgit. Spune-mi cum te simți acum.

L-am lăsat să-și spună oful. A vorbit despre cât de nedrept fusese totul. Despre faptul că băiatul care fusese selectat era mai scund, mai mic ca vârstă și mai slab ca jucător. Jack și-a încărcat povestea cu o cantitate enormă de energie negativă. Inițial, dascălul spiritual din mine a vrut să facă orice se putea ca să-l elibereze de suferință și să-i redea buna dispoziție. Dar Jack se afunda în povestirea lui. Nu-l puteam face pe acest băiat de nouă ani să treacă

foarte rapid de la disperare, la fericire.

În astfel de situații, nu sărim aproape niciodată de la nefericire, direct la bucurie. Dar ne putem ridica puțin câte puțin dintr-o stare energetică de vibrații scăzute. Îmi place să mă refer la Scala Îndrumării Sentimentelor creată de Abraham-Hicks (vezi mai jos). Ideea ce stă la baza acesteia este că, deși, de obicei, nu poți urca imediat de la o vibrație scăzută la una ridicată, poți face pași mici ascendenți pe scală. Gândurile și energia accesibile care induc starea de bine te ajută să urci pe scală până la o stare de mulțumire.

Sentimentele tale sunt un indicator direct al nivelului de rezistență sau de îngăduință. Când ești cuprins de energia bucuriei, îți dai voie să fii un Super Attractor. Cu cât ești mai aproape de sentimentul de bucurie, cu atât atragi mai ușor ceea ce-ți dorești. Dar ce faci când te afli foarte departe de sentimentul de bucurie? În astfel de cazuri, nu e înțelept să încerci să salți pe scală cât de repede posibil. Dacă ai încercat vreodată s-o faci, știi cât e de greu. De fapt, dacă încerci să treci rapid de la vibrații scăzute la vibrații foarte înalte, te poți simți mai rău. Când ești într-o stare negativă, nu vei fi pe aceeași lungime de undă cu gândurile de vibrații înalte — ele îți vor părea false. Astfel, în loc să încercăm un salt, trebuie să ne ghidăm cu iubire spre sentimentul bucuriei. Revenirea la bucurie este un proces blând care necesită pași mici pe scala sentimentelor.

Aceasta este o listă a sentimentelor pe care le avem de obicei, pornind de la bucurie, recunoștință, libertate, iubire și de putere (cele mai înalte), până la teamă, disperare, deznădejde, durere și neputință (cele mai joase). Scopul este să identifici unde te afli pe scala sentimentelor și să tinzi în mod proactiv spre gânduri benefice care să te conducă spre stări emoționale mai bune. Odată ce te-ai stabilizat într-o nouă stare emoțională, înseamnă că ai urcat pe scală! Apoi, continui să exersezi să ajungi la un gând mai benefic și urcarea pe scală spre o emoție de vibrație mai înaltă.

Sentimentele resimțite devin energia pe care o emiți. Ea este importantă fiindcă devine punctul tău de atracție. Prin urmare, când te situezi jos pe scala sentimentelor, emiți energie negativă și atragi în oameni, situații și experiențe aflate în concordanță cu acea vibrație. Iată de ce de multe ori zicem: „Azi mi-a mers din rău în mai rău“ sau „Am intrat într-o spirală negativă“. Atragem și facem asta întotdeauna, chiar dacă e la nivel inconștient.

Pe măsură ce te ridici dintr-o stare de vibrație scăzută și urci pe scala sentimentelor, punctul tău de atracție se schimbă cu fiecare pas. Când tinzi spre starea de bucurie în orice situație, modifici efectiv frecvența vibrațională a evenimentelor din jurul tău.

Iată lista scalei emoționale descrise de Abraham-Hicks.

Scala Îndrumării Sentimentelor

1. Bucurie/Recunoștință/Putere/Libertate/Iubire
2. Pasiune
3. Entuziasm/Ardoare/Fericire
4. Așteptare pozitivă/Credință
5. Optimism
6. Speranță
7. Mulțumire
8. Plictiseală
9. Pesimism
10. Frustrare/Irascibilitate/Nerăbdare
11. Copleșire (stare de copleșire)
12. Dezamăgire

13. Îndoială

14. Îngrijorare

15. Învinuire

16. Descurajare

17. Furie

18. Răzbunare

19. Ură/Mânie

20. Gelozie

21. Nesiguranță/Vinovăție/Subapreciere

22. Teamă/Suferință/Disperare/Deznădejde/ Neputință

Iată cum am folosit scala sentimentelor cu Jack, micul nostru jucător de baseball. Când a intrat pe ușă, era evident într-o stare de teamă, suferință, disperare și neputință. Știam că risca să rămână captiv în acea stare întreaga zi și poate chiar mai mult timp, dacă nu-l îndrumam să se elibereze. Așa că am stat cu el de vorbă, i-am respectat sentimentele arătându-i compasiune și l-am lăsat să-și descarce sufletul. Apoi l-am îndrumat să caute gânduri care să-l urce puțin pe scală. L-am întrebat:

— Cum te fac toate astea să te simți?

El mi-a răspuns:

— Mă simt prost fiindcă acum sunt cel mai mare din echipa mea de ligă mică.

În acel moment, disconfortul lui Jack cauzat de faptul că era cel mai mare membru al echipei l-a urcat pe scală la nesiguranță/vinovăție/subapreciere. I-

am spus:

— Înțeleg cum te simți. Îmi închipui că ești furios.

El mi-a răspuns:

— Da, sunt foarte furios fiindcă nu-i corect! Puștiul selectat e mai mic și mai scund decât mine. Antrenorii n-au respectat regulile!

Jack trecuse la invidie, apoi a săltat direct la ură și mânie și chiar la învinuire. L-am simțit puțin ușurat când am urcat împreună de la disperare, la mânie. E ciudat să te gândești că mânia poate fi o îmbunătățire, dar conține o energie mai bună decât teama/suferința/disperarea/deznădejdea/neputința. Când înțelegem asta, ne putem explica de ce trecerea de la disperare la mânie înseamnă un progres!

Ceea ce a spus despre antrenorii care n-au respectat regulile mi-a semnalat că urca pe scală spre învinuire, așa că l-am ademenit puțin în acea direcție. Am întrebat:

— Ce altceva te-a necăjit?

A rămas pe învinuire, plângându-se de antrenorii care nu-l selectaseră. Pe urmă a trecut de unul singur la îngrijorare, fără ajutorul meu.

— Sunt îngrijorat că n-o să stau destul timp pe teren fiindcă vor vrea să le dea copiilor mai mici șansa să joace, a spus el, ridicând din umeri și oftând.

În acea etapă, Jack era hotărât să-și mențină dezamăgirea și n-a mai vrut să continue discuția despre situația lui. Dar se simțea evident puțin mai bine acum, că depășise starea de disperare.

Mai târziu în aceeași zi, ne-am dus cu toții la terenul de fotbal ca să-l vedem jucând pe fratele mai mic al lui Jack. Sporovăiam cu mama lui Jack când am observat că acesta se plimba de colo-colo, fără țintă. A venit la noi și ne-a spus:

— M-am plictisit.

Asta m-a bucurat atât de mult! Știam că plictiseala însemna un salt uriaș pe scala sentimentelor. Când am plecat de la stadion, Jack a mers în mașină cu soțul meu, Zach, și cu mine. Pe drum, Zach l-a făcut să vorbească despre mașini, un subiect care-l pasionează pe Jack. Au discutat îndelung despre toate cele, de la mașini de vis, până la diverse piste pentru curse. Puteam simți însuflețirea și entuziasmul din vocea lui Jack. Gândurile legate de proba de baseball erau departe. Urcase acum la energia pasiunii fără ca măcar să-și dea seama. Abraham-Hicks spun: „Distragerea atenției e cea mai rapidă cale de revenire la armonie". Urcăm în mod natural pe scala sentimentelor când atenția ne este distrasă de ceva care ne dă o stare mai bună decât cea de negativism asupra căreia ne-am concentrat mai devreme. Dacă pur și simplu ne-am blocat și suntem supărați de ceva, poate părea dificil să atragă orice altceva. Dar o simplă distragere a atenției poate fi un miracol. În clipa în care îți muți atenția (cât de puțin) spre altceva, te vei simți mai bine.

În comunitatea celor 12 Pași, se sugerează adesea că cea mai bună cale de a-ți depăși propria dramă este să le fii altora de folos. Am aplicat ani de zile această practică. De câte ori îmi dau seama că mă preocupă o problemă care mă necăjește, îmi mut rapid atenția asupra prietenilor mei, pe care-i caut să aflu cum le merge. Iau telefonul, sun un prieten și-l întreb: „Ce mai faci? Cum te pot ajuta acum?". Momentul în care pătrund în energia altruistă și mă gândesc la altcineva reprezintă un miracol care constă în faptul că mi-am schimbat percepția și m-am distanțat de propriile mele necazuri. Și mai ales, în faptul că am ajutat pe altcineva!

Distragerea atenției a funcționat perfect pentru Jack. Când am ajuns la noi, el dansa deja în jurul casei, se juca la calculator și spunea glume. Revenise la starea de bucurie! Chiar dacă dezamăgirea prin care trecuse îl doborâse de-a dreptul, a fost capabil să se orienteze emoțional spre vârful scalei și să ajungă din nou la bucurie. Omulețul acesta era un creator de miracole.

Inspiră-te din povestea lui Jack! Data viitoare când observi că te situezi la un nivel inferior al scalei emoționale, caută cu blândețe gânduri și sentimente care să-ți dea o stare mai bună. Să știi că poți urca pe scală puțin câte puțin, pas cu pas. Și, așa cum demonstrează acest exemplu, poți urca pe scală îndreptându-ți atenția spre altceva decât spre ceea ce te supără. Asta nu înseamnă să ignori sentimente neplăcute sau să abandonezi situații dificile.

De fapt, e invers. Urcând pe scala sentimentelor, poți atrage mai ușor schimbările în ceea ce privește susținerea, soluțiile, ideile și perspectiva, schimbări necesare pentru a-ți soluționa problemele și a-ți gestiona sentimentele într-un mod eficace.

Iată un alt exemplu. Poate că ți-ai pierdut ceva vreme pe Instagram, dar ți-ai dat repede seama că ești invidios și nemulțumit din cauza lipsurilor pe care le percepi. Pozele drăguțe din vacanțe și cu haine la modă îți inspiră simultan invidie, dar și rușine că ești invidios.

Până la urmă, renunți să te mai uiți la poze fiindcă te enervează prea tare. Nu te teme de această furie! Dimpotrivă, bucură-te de schimbare. Furia e un sentiment de vibrație mai înaltă decât invidia. Trecerea de la invidie la furie este un indiciu clar că urci pe scala sentimentelor. Acum, treaba ta este să urci în continuare.

Uneori, îți poți lăsa sentimentele să se desfășoare și-ți vei regăsi în mod natural drumul ascendent pe scală. Alteori, poți avea nevoie să fii mai proactiv în alegerea unui nou gând și a unei noi energii. Dacă observi că te îndrepți în jos pe scală sau că te blochezi într-o vibrație joasă, soluția e simplă. Întoarce-te la Metoda Alege Din Nou de la Capitolul 1 și combin-o cu metoda Scalei Sentimentelor din acest capitol.

Să recapitulăm pe scurt Metoda Alege Din Nou:

1. Observă gândul.

Observă când gândurile și energia nu sunt în armonie cu starea de bucurie și întreabă-te: „Cum mă simt acum?“. Revezi scala sentimentelor și stabilește unde te situezi.

2. Iartă gândul.

Iartă-te pentru starea ta dizarmonică și respectă-ți dorința de schimbare.

Mulțumește-le sentimentelor și gândurilor tale negative fiindcă îți arată ceea ce nu vrei și-ți dezvăluie ceea ce-ți dorești.

3. Alege din nou și ghidează-te în urcarea pe scala sentimentelor.

Răspunde la această întrebare: „Ce sentiment care să-mi dea o stare bună pot avea acum?“. Dacă te situezi foarte jos pe scală și nu te poți gândi la nimic, cere-i Universului să te îndrume spre acel gând bun. Nu uita, gândul poate să nu aibă nicio legătură cu motivul pentru care te afli în starea emoțională respectivă. Când acel gând îți dă o stare mai bună, caută altul. Ghidează-te cu grijă în sens ascendent pe scala sentimentelor. Când ai un gând mai bun decât cel anterior, vei ajunge acolo unde-ți dorești să fii. Amintește-ți cât de bine este să treci la altă stare emoțională, chiar dacă nu-ți oferă încă bucurie. Nu analiza acest proces. Abraham-Hicks îl simplifică, spunând: „Tot ceea ce trebuie să faci este să înțelegi ce vrei și să te convingi de asta“. Nu te complica și caută următorul gând benefic care te conduce spre ceea ce-ți dorești.

Toată căutarea asta a unui gând care să-ți dea o stare de bine îți poate fi foarte străină. Poate că ești ca mine și ai petrecut niște ani scormonind după temeri vechi și amintiri din trecut. Sau poate că ai încercat să-ți procesezi problemele simțind sentimentele neplăcute. Cred cu tărie în terapiile tradiționale de vindecare, dar în același timp, știu că dacă încep vindecarea dintr-o stare cu vibrații mai înalte, nu voi rămâne blocată în amintiri. L-am auzit cândva pe Eckhart Tolle spunând într-un interviu că dacă te concentrezi pe o experiență negativă din trecut, poți alege să recunoști că acea experiență nu se mai întâmplă în prezent. În clipa în care te concentrezi asupra stabilității și siguranței din momentul prezent, trecutul se poate anula. Prin acest mecanism, îți respecți sentimentele negative, dar nu rămâi blocat în ele. Este o mare diferență! Majoritatea dintre noi fie ignoră sau trece cu lejeritate peste sentimente, fie rămâne blocată în ele. Prin această metodă, îți respecți sentimentele negative, dar alegi să treci repede la unul care-ți dă o stare de bine.

Pentru mulți dintre noi, urcarea pe scala sentimentelor necesită o schimbare fundamentală de perspectivă. Eu încă îi explorez efectele, deși mă aflu în

acest proces de câțiva ani. Nu e nicio problemă dacă îți este cam greu să înțelegi ce este scala sentimentelor și cum să urci pe ea. Dar fii totuși dispus să încerci. E posibil să simți o mare ușurare.

În parte, puterea acestui mecanism stă în faptul că nu trebuie să te străduiești să urci pe scală până la sentimentul de bucurie ca să-ți regăsești elanul pozitiv. Trebuie doar să fii sincer în privința stării tale și să alegi următorul gând care-ți e benefic. Dorința ta de a te simți mai bine te va îndruma să părăsești starea de disperare și să urci spre cea de bucurie. Este esențial să-ți simți sentimentele ca să urci pe scală. Deseori, când suntem captivii unui sentiment, nu reușim să-l depășim deoarece refuzăm să-l recunoaștem. În secunda în care îți respecți adevăratele sentimente, experimentezi starea de eliberare și poți trece într-una nouă, vibrațională.

Exersează metoda cu regularitate. Oricând observi că te-ai blocat în gânduri și într-o energie de nivel scăzut, apelează la scala sentimentelor, alege din nou și ghidează-te către un nivel superior. De fiecare dată când alegi din nou și găsești cel mai bun gând pe care-l poți găsi pe moment, urci ușor pe scală și intri în armonie cu vibrațiile de bucurie ale Universului.

Bucură-te de orice situație

Împotrivirea noastră față de bucurie ne împiedică să atragem orice din ceea ce ne dorim. Când ne lăsăm pătrunși de energia bucuriei, scăpăm de împotrivire. Recunosc că poate fi dificil să găsim bucurie în situații aparent neplăcute, dar este mult mai dureros să ducem o existență lipsită de bucurii. Foarte mulți dintre noi trăim în mod inconștient în acest fel, fie axându-ne pe ceea ce nu funcționează, fie plângându-ne frecvent de situația noastră. Sperăm că, dacă ne plângem, ne vom simți mai bine sau, măcar, vom găsi compasiune. Dar când ne concentrăm pe problemele noastre, primim doar mai multe probleme.

Una dintre cele mai rapide metode de a te îndrepta spre vârful scalei

sentimentelor este să faci ceva care să-ți dea o stare de bine. Dacă am avut o zi neplăcută, aleg să ascult muzică, îmi pun căștile pe urechi și fac o plimbare prin împrejurimi sau mă duc la sala de sport. Experiența m-a învățat că, și atunci când lucrurile nu ies conform planului meu, mă pot totuși distra. De fapt, cu cât mă bucur mai mult de ceea ce fac, cu atât atrag mai repede ceea ce-mi doresc. Uneori, trebuie să nu ne mai concentrăm așa mult pe dorințele noastre ca să le atragem. Nu înseamnă că ne pierdem vreodată dorința. Ea e mereu cu noi. Dar când ne gândim numai la absența ei, o îndepărtăm, pe când, dacă ne relaxăm, ne apropiem de împlinirea ei. Când îți muți atenția de la dorința ta, la starea de bucurie, te plasezi într-un punct de atracție mai bun. Amintește-ți când ai fost ultima dată obsedat de ceea ce-ți doreai. Probabil că starea asta nu te-a bucurat. Concentrarea și atenția îndreptată spre ceea ce nu ai generează împotrivire. Eliberează-te de ea, orientându-ți atenția asupra unei activități plăcute, care să te distragă. Plăcerea poate veni din cele mai simple activități. Fă sport, sună-ți un prieten drag, rezolvă un joc de puzzle sau petrece timpul jucându-te cu copilul tău. Dacă o activitate îți conferă o stare de satisfacție, mulțumire, căldură sufletească, entuziasm sau fericire, înseamnă că te distrezi. Imediat ce ai o experiență distractivă și amuzantă, urci pe scala sentimentelor.

O cale ușoară de a te bucura pe parcursul zilei este să le zâmbești oamenilor și să intri în conversații întâmplătoare. Eu vorbesc cu absolut oricine. Când merg pe stradă, îi spun unei mame cât de frumos e copilul ei. Sau pornesc o discuție cu o persoană străină despre cum i-a mers în ziua respectivă. Astfel de momente de conectare spontană pot aduce oricui bucurie. Poate că nu ești ca mine și nu te adresezi unor necunoscuți, dar îi poți zâmbi cuiva în autobuz sau îi poți aduce o cafea unui coleg. Aceste momente aparent nesemnificative de conectare ne lansează din nou spre adevărata noastră fire iubitoare. Să fii un Super Attractor înseamnă de fapt să personifici bucuria și iubirea. Vreau să subliniez că nu e greu să-ți revendici legătura Super Attractor. O clipă de fericire este suficientă.

În loc să căutăm aceste ocazii care ne fac să ne simțim bine, ne reprimăm adesea manifestarea deplină a bucuriei concentrându-ne exclusiv pe rezultat. Când devenim obsedați de un anumit rezultat pe care credem că ni-l dorim, ne frământăm și suferim încercând să-l obținem cu forța. Nu ne permitem să fim fericiți, satisfăcuți sau relaxați până când nu bifăm acel rezultat de pe

listă. Chiar dacă ne atingem obiectivul, ne aruncăm imediat asupra următorului pe care îl avem de îndeplinit. Viața de la un obiectiv la altul este un tipar care produce dependență și ne împiedică să ne bucurăm cu adevărat de bogăția vieții. Când facem din starea de bine o prioritate și ne eliberăm de obsesia pentru rezultate, încetăm să ne plângem și începem să atragem. Dar văd atâția oameni care se agață de ideea că bucuria provine din realizări. E invers! Scopul nu e acela de a îndeplini un obiectiv, ci de a te distra pe calea spre îndeplinirea obiectivului dorit. Asumarea unei energii a bucuriei este cea mai rapidă cale de a atinge succesul! De pildă, dacă încerci să ai un partener, asigură-te că, pentru tine, aplicațiile matrimoniale sau întâlnirile romantice cu persoane necunoscute sunt distractive. E valabil mai ales când simți că nu orice persoană cu care te întâlnești ți se potrivește. Există o mulțime de ocazii să afli lucruri noi și interesante despre cealaltă persoană sau despre tine. Dacă te vei bucura de toată această experiență, vei menține un punct de atracție pozitiv care îți va accelera abilitatea de a-ți găsi perechea potrivită. Energia bunei dispoziții pe care o emiți atrage și va fi resimțită cu ocazia fiecărei întâlniri romantice (chiar și prin intermediul aplicațiilor)! Nimeni nu e mai atrăgător decât cineva care se distrează.

Dacă vrei să obții un nou job, găsește modalități să te bucuri mai mult de serviciul pe care-l ai în prezent. Energia pozitivă pe care o aduci în munca prestată te ajută să deschizi uși spre noi oportunități. Poate părea absurd, mai ales dacă îți displace jobul tău de acum. Te-ai putea gândi: „Cum să-mi facă plăcere locul ăsta? Îmi urăsc jobul!“. Dar ca să găsești unul nou, este necesară energia ta de atracție, așa încât va trebui să-ți schimbi perspectiva asupra locului de muncă actual. Poți fi mai prietenos cu colegii? Poți să participi cu mai multe idei și cu mai mult entuziasm la ședințe? Poți face din biroul tău un spațiu cu vibrații mai înalte? Când faci aceste schimbări, vei descoperi că te simți mai bine cu privire la situația ta actuală, iar cei pe care-i întâlnești se vor simți mai bine în preajma ta. Din această poziție în care emiți energie pozitivă, vei atrage mult mai repede noul job!

Dacă nu te afli în armonie cu starea de bine fizică pe care ți-o dorești, transformă procesul de vindecare în distracție. Am avut un mare succes în autovindecare alegând să mă distrez când am gătit alimente sănătoase și în rutina mea de autoîngrijire. Un exemplu frumos e Jenny, prietena mea cea mai bună, care-și ajută tatăl, pe Ray, în perioada în care acesta face

chimioterapie. Pe toată durata tratamentului, Ray și-a păstrat atitudinea pozitivă. Se duce la tratament cu entuziasm și optimism. Face glume cu asistentele medicale și își păstrează buna dispoziție. Și petrece timp cu Jenny, căutând informații despre alimentele care sunt mai nutritive. Știu că atitudinea lui Ray nu numai că-l face să treacă mai ușor peste această experiență, dar și trimite un mesaj către toate celulele din corpul lui, eliberându-le de orice urmă de împotrivire la vindecarea sa. Buna lui dispoziție elimină blocaje, îi ajută organismul, iar starea psihică îi permite să găsească mai ușor posibilități creative pentru vindecare.

Distracția să fie o prioritate pentru tine chiar și atunci când nu se întâmplă ceea ce ai planificat sau când dorințele tale nu s-au materializat încă. Ai încredere că, cu cât te distrezi mai bine, cu atât mai mult accelerezi procesul materializării. Buna dispoziție pe parcursul experienței îți schimbă energia, oferindu-ți siguranță. Când bucuria devine obișnuință, capeți siguranța că toate se vor rezolva, chiar dacă rezultatul final va fi diferit de cel prevăzut. Vei învăța să te bazezi pe capacitatea ta de a accesa bucuria, nu pe nevoia de-a o obține din exterior. Nicio relație de iubire, nicio sumă de bani, nicio laudă sau realizare nu-ți poate oferi certitudinea pe care ți-o poate da propria ta bucurie. Când exersezi permanent buna dispoziție, Universul te susține. Sprijinul, fluxul și sincronizarea pe care le primești de la Univers îți conferă un sentiment pronunțat de siguranță. Când alegi distracția, îți vei aminti că ești călăuzit de o forță eternă a iubirii. Vei dobândi libertatea de a te baza pe Univers și de a fi încredințat că bucuria va netezi drumul.

Poate că te gândești: „Cum să fiu bucuros când am motive să mă simt atât de deprimat?“. Nu uita că nu e nevoie să faci un salt spre starea de bucurie. Ghidează-te cu atenție în sus pe scala sentimentelor, pas cu pas. Abraham-Hicks spun: „Nu te speria de starea în care te afli“. Culege informații din acea stare. Energia în care te afli acum îți oferă lămuriri cu privire la ceea ce-ți dorești cu adevărat.

-

Bucuria deschide uși invizibile

▪

Una dintre pasiunile mele preferate în timpul liber este gătitul. Sunt o bucătăreasă autodidactă, „intuitivă“. Nu folosesc rețete și mi-am format propriile tehnici. Mă simt liberă în bucătărie, iar gătitul a devenit un altfel de meditație pentru mine. Timp de câțiva ani am pus mâncărurile mele pe rețelele sociale, cu poze și articole pe bloguri, așa încât, când a apărut Instagram Stories, eram în plină activitate. Aproape în fiecare seară, distribui tutoriale video cu ceea ce gătesc pentru cină — le numesc Gabby Cooking Show********. Fiecare rețetă pe care o împărtășesc mă face fericită. Adaug și mantrele pe care le ascult în timp ce gătesc, iar plăcerea pe care o resimt ajunge prin ecranele telefoanelor la mii de privitori din întreaga lume.

Am inițiat Gabby Cooking Show din pură plăcere, nimic altceva. A reprezentat o exprimare autentică a hobby-ului meu preferat. După câteva luni în care am distribuit episoade video în mod regulat, au început să se petreacă lucruri interesante. Am început să primesc e-mailuri de la companii din industria alimentară care se ofereau să-mi trimită dispozitive de bucătărie pentru Gabby Cooking Show. Oamenii au început să mă abordeze cu ocazia evenimentelor mele și să-mi spună cât de mult le plăceau ideile mele pentru rețete. Și într-o seară, la petrecerea unui prieten, s-a întâmplat ceva cu adevărat nostim. Am văzut o femeie apropiindu-se de mine tocmai din capătul opus al camerei. Părea fericită să mă vadă. M-am gândit că e o cititoare dornică să-mi împărtășească experiența ei, regăsindu-se într-una din cărțile mele. Dar spre uimirea mea, mi-a spus: „Extraordinar! Tu ești fata cu Gabby Cooking Show! Îmi place la nebunie“. Am râs cu poftă. Mi s-a părut uimitor faptul că, dintre toate lucrurile pe care le-am făcut în cariera mea, eram recunoscută după un mic show pe Instagram pe care-l pornisem dintr-un capriciu!

Rezervă-ți astăzi puțin timp să faci ceva care să te bucure. Găsește-ți propriul Gabby Cooking Show. Fă ceva care să te binedispună și observă cum te susține Universul să mergi în acea direcție. Parcă te și aud plângându-te că, pur și simplu, nu ai timp. În primul rând, fă o prioritate din a te simți bine — ți-o datorezi ție, dar și celor din jurul tău. În al doilea rând, nu-ți trebuie decât câteva minute pentru activități precum scrierea într-un jurnal, o meditație, o plimbare, ascultarea cântecului tău preferat sau o conversație cu un coleg sau vecin. Oferă-ți zilnic cel puțin două minute de întrerupere de la sistemul de

convingeri bazate pe teamă ce te menține permanent într-o stare negativă. Câteva minute sunt de ajuns. Nu uita, atunci când te bazezi pe bucurie, urci pe scala sentimentelor.

Când te bucuri într-o anumită împrejurare, se modifică frecvența vibrațională a evenimentelor ce se petrec în jurul tău. Încearcă. Data viitoare când te plictisești într-o ședință lungă sau când ești atras într-o bârfă în pauza de masă, spune un banc. Înveselește o atmosferă anostă și observă cum se schimbă energia din încăpere. Ești capabil să faci o schimbare. Gândește-te la diminețile în care vii binedispus la birou — sunt sigură că oamenii te tratează cu mai multă amabilitate și cu vibrații mai înalte decât atunci când îți faci apariția cu o mină posomorâtă. Ai puterea să schimbi energia din jurul tău alegând veselia. Chiar dacă alți oameni nu-și încep ziua în aceeași stare, ai puterea să-i binedispui și pe ei, și pe tine. Ori de câte ori emiți energia ta de vibrație ridicată spre cineva aflat într-o vibrație inferioară, în prezența ta și-o vor ridica. Adesea, nu contează mai mult ceea ce spui sau ceea ce faci, ci energia pe care o emiți. Fii persoana care luminează încăperea!

Poartă cu tine o lanternă

Mulți dintre studenții mei mă întreabă cum își pot menține vibrațiile înalte când cei din jurul lor rămân blocați într-o stare negativă. Răspunsul meu este: „Poartă întotdeauna cu tine o lanternă“. Te ajută să-ți amintești permanent de abilitatea ta de a lumina chiar și întunericul altora.

Cea mai bună cale să înfrunți negativismul este să-ți răspândești lumina. Uneori, credem că cel mai eficient mod de a ajuta este compătimirea. Dar ea nu face decât să înrăutățească situația. Dacă cineva se află în suferință, nu trebuie să-ți cobori nivelul energetic ca să ajuți acea persoană să se simtă mai bine. Te simți bine când stârnești milă? Probabil că nu. Compătimirea ne perpetuează de obicei disconfortul și ne accentuează senzația de neputință. Ne gândim: „Dacă și alții cred la fel, înseamnă că situația e cu adevărat

gravă“. În loc să compătimești pe cineva, aprinde-ți lanterna interioară, menține-ți vibrațiile înalte și îndrumă acea persoană spre liniște lăuntrică prin prezența ta pozitivă. Vibrațiile tale înalte îi vor lumina lumea. Când ești în armonie cu energia bucuriei, devii un purtător al luminii pentru toți cei pe care-i întâlnești și îi inspiri pe ceilalți să strălucească atunci când îți sunt în preajmă. Propune-ți să fii o sursă de lumină în lume, asumându-ți pur și simplu energia bucuriei. În prezența bucuriei tale, ceilalți o vor recunoaște pe a lor.

Calibrează-ți energia pe o frecvență pozitivă

Toate realizările pe care le-am atras s-au născut dintr-o energie de vibrație înaltă. În anul 2015, am decis să-mi măsor succesul în funcție de cât de mult mă distram. În mai multe dintre cărțile mele, am scris despre puterea bucuriei și despre câmpul forței magnetice al acesteia și am afirmat adesea că fericirea este alegerea mea. Dar de curând, am pus și mai mult accentul pe această prioritate. Atunci am început să simt cu adevărat fluxul de bucurie în viața mea. Am acceptat ideea că bucuria este un sentiment cu care pot rezona permanent, nu doar câteodată. Marea schimbare a survenit când m-am preocupat de starea mea de bine, forța gândirii pozitive, diminuarea stresului și să renunț la împotrivire. Faptul că am experimentat cu toată inima aceste practici mi-a permis să-mi recalibrez energia. Nu mă mai străduiesc să obțin momente de bucurie; acum, simt fluxul bucuriei pe tot parcursul zilei.

Pentru mine, schimbarea a constat în decizia de a înceta să-i dau un scop suferinței mele. Mi-am respectat suferința din trecut, dar am ales să nu mai stărui asupra ei. Am hotărât să fiu o nouă persoană și să accept bucuria ca pe un drept căpătat la naștere. Această schimbare s-a manifestat în munca mea, în căsnicie și în starea de sănătate. Imediat ce am decis să trăiesc cu bucurie și în liniște, viața mi s-a schimbat pentru totdeauna. Într-un interval scurt de timp, am ajuns să mă simt un alt om. Atunci am fost cea mai fericită. Îți împărtășesc acest miracol fiindcă știu că te așteaptă și pe tine. Când ești

îndrumat spre o carte ca aceasta, înseamnă că îți dorești din toată inima să te simți mai bine. Această dorință e de ajuns ca să treci printr-o schimbare miraculoasă. Poți decide azi să-ți recalibrezi energia și să te dedici iubirii și bucuriei. Poți alege într-o clipă o lume aflată deasupra fricii tale. Știu că e adevărat fiindcă mulți dintre voi m-ați contactat și mi-ați împărtășit experiențele voastre. Când pornești într-o călătorie spirituală, se petrece o schimbare, fie că o conștientizezi sau nu. Iar dacă nu te abați din drum și rămâi dedicat exercițiilor, te trezești într-o bună zi fiind un cu totul alt om.

Primește cu brațele deschise regenerarea. Dacă ți-ai rezervat timp ca să aplici măcar unul dintre principiile prezentate în această carte, ești un alt om. Aceste metode îți recalibrează energia și te urcă din nou pe scala sentimentelor. Cea mai simplă schimbare te poate duce pe un drum nou. Observă în ce te-ai transformat și sărbătorește fiecare schimbare, oricât de mică. Bucură-te de clipele în care alegi să te relaxezi în loc să te străduiești mai mult să obții rezultate. De cele în care ierți în loc să ataci. De cele în care alegi un gând mai bun ca să depășești starea de disperare. Aceste clipe aparent neînsemnate sunt miracole. Fii mândru de fiecare schimbare miraculoasă. Îți mulțumesc pentru implicarea ta.

Lasă-te purtat pe valul pozitivismului

Chiar și cea mai mică schimbare a energiei tale e de ajuns ca să-ți redirecționeze fluxul energetic spre starea de bucurie. Când simți acea schimbare, las-o să preia comanda. Mergi mai departe, simțind-o cât poți de mult. În clipa în care observ că energia mea se apropie cu un milimetru de iubire și bucurie, încerc s-o apropii și mai mult. Simt vibrațiile bune și le permit să mă schimbe profund. Continui să caut în mod conștient tot mai multe gânduri pozitive. Asta se întâmplă frecvent, când merg cu mașina în zone rurale și ascult muzică pentru meditație cu mantre. Intru deseori într-o stare de admirație trecând pe lângă păduri și câmpii și ascultând acea muzică. Când sunt în acea stare, mă las purtată de ea și las vibrațiile bune să se

desfășoare. Mă gândesc la recunoștința față de comunitatea pașnică din care fac parte și la plăcerea pe care o resimt mergând la ferma locală de unde-mi aleg alimentele pentru toată săptămâna, simțind libertatea în timp ce conduc mașina. Mă gândesc la cina pe care o voi găti în cursul serii și la cât de mult o va aprecia soțul meu. Merg chiar mai departe, trimițându-le iubire prietenilor din comunitatea mea și bucurându-mă de oamenii minunați pe care-i cunosc. Apoi îmi păstrez angajamentul de a mă pune în slujba oamenilor. Las bucuria să mă cuprindă. E foarte distractiv să mă las purtată de această stare.

Data viitoare când simți că energia ta începe să se calibreze pe frecvența bucuriei, lasă-te purtat de valul stării pozitive, apoi, mergi chiar mai departe. Lasă-ți gândurile să se umple cu tot mai multă bucurie. Caută mai departe sentimente benefice. Nu există limite în acest exercițiu. Urcă pe valul pozitivismului și nu te opri. Țelul e starea de bine, astfel încât când ajungi acolo, mergi tot mai departe!

Inspiră-i pe alții făcând ceea ce te inspiră pe tine

Poate că te opui încă ideii că distracția e unul dintre principalele lucruri pe care le poți face. Este o reacție normală. Mulți dintre noii mei cursanți se tem că drumul lor spiritual este unul egoist. Se simt vinovați fiindcă își petrec timp cu distracții și nu le pasă decât de dorințele lor. Dar una dintre cele mai importante lecții pe care le-am învățat de la Abraham-Hicks este că trebuie să fim egoiști în practica noastră. În acest caz, „egoismul“ nu este un concept negativ. Acest fel de egoism nu-i rănește pe cei din jur și nu înseamnă să-i neglijezi sub nicio formă. Dar îți cere să pui bucuria pe primul loc. Trebuie să faci din bucurie principala ta prioritate. Când ești egoist în privința stării tale de bine, devii de folos lumii întregi. Asta, deoarece cu cât mai multă bucurie și inspirație porți cu tine, cu atât îți crește puterea de a le fi de folos celorlalți. Nu putem ajuta sau încuraja pe nimeni când suntem într-o stare de opoziție și

vibrații scăzute. Cel mai mare dar pe care-l putem oferi este energia noastră pozitivă. Prin urmare, te încurajez să fii mai egoist în privința felului în care vrei să te simți. Fii convins că pe măsură ce ești mai fericit și mai inspirat, le poți dărui mai mult familiei, prietenilor, colegilor și comunității.

Trăim vremuri în care trebuie să aducem lumină și o atitudine pozitivă în lume. Oricine a pornit pe un drum spiritual s-a angajat să se pună în slujba celorlalți. Prima misiune constă în energia pe care o emiți. Marile schimbări în lume nu pot proveni din neputința noastră, ci din inspirație și bucurie. Când ne punem bucuria pe primul loc, captăm în mod natural idei strălucite, primim susținere din jur, iar atunci se vor petrece și schimbări. Oamenii cu adevărat fericiți sunt și cu adevărat de folos.

Când știi cât este de minunat să trăiești în starea de bucurie, dorești automat s-o răspândești. Pe măsură ce întruchipezi această energie, ridici vălul unei lumi dominate de teamă și descoperi o lume plină de lumină. Acesta este exercițiul din capitolul următor. În paginile ce urmează, vei învăța că există o lume dincolo de percepțiile izvorâte din frică pe care am ajuns să ne bazăm. Există o lume a păcii, a fericirii, a libertății și a luminii. Fii nerăbdător să-i ridici vălul.

Spectacolul culinar al lui Gabby (lb. engl.). (N.t.)

Capitolul 5

Ridică vălul

În copilărie, eram conștientă că există o lume dincolo de percepția mea fizică. Credeam în îngeri și zâne și aveam o intuiție foarte dezvoltată. Când suntem la vârste foarte fragede, nu există vreun văl între lumea fizică și tărâmul spiritual. Iată de ce îi auzi adesea pe copii vorbind cu îngerii sau cu prietenii lor imaginari. Ei pot vorbi chiar și despre vieți trecute sau pot prezice evenimente despre care n-aveau cum să știe. Aflați în acel stadiu al inocenței, cei mici pot percepe o lume aflată dincolo de limitele fizice și pot vedea cu ochii spiritului.

Când eram copil, aveam încredere în mine și într-o forță superioară. Cu timpul, am pierdut această credință pe măsură ce temerile lumii se făceau tot mai tare auzite. Am început să mă simt singură, nesigură și speriată într-o lume plină de temeri și limite. Au existat numeroase momente care m-au ținut departe de iubirea Universului. Divorțul părinților mei la care am asistat, agresiunile din terenul de joacă și notele slabe obținute uneori la școală s-au numărat printre experiențele de separare ce m-au determinat să privesc lumea cu teamă.

Pe măsură ce devenim adulți, tărâmul spiritual devine tot mai greu de abordat. Țesem un văl între tărâmul spiritual al Universului și lumea fizică pe care am ajuns să ne bazăm. Începem să ne identificăm cu trupul, nu cu spiritul nostru. Suntem învățați și adesea încurajați să facem această schimbare de către părinți, dascăli și alți oameni din anturajul nostru. Odată cu înaintarea în vârstă, aproape oricine și orice întâlnim în cale pare să întărească existența unei lumi a separării și a fricii. Fiecare gând bazat pe teamă la care suntem expuși ne amplifică credința în lumea fizică și ne îndepărtează de tărâmul spiritual.

Din fericire, indiferent cât de departe m-am abătut în frica omenirii, am știut dintotdeauna că există ceva mai mult dincolo de spațiul fizic. Asta m-a ferit

de sentimentul nesiguranței și de cel al singurătății. Chiar și în cel mai greu moment, am crezut că, printr-o legătură spirituală, orice este posibil. Ca elevă în domeniul spiritualității, mi-am luat angajamentul să ridic zi de zi vălul lumii fizice și să-mi amintesc de lumina tărâmului spiritual. Acest angajament zilnic mi-a adus multă liniște peste încordarea și zbuciumul pe care le întâlnim cu toții. Exercițiul prin care alegeam să privesc prin ochii spiritului a devenit pentru mine un obicei. Îl folosesc pentru a-mi aminti că Universul mă îndrumă și îmi îndrept din nou gândurile spre iubire. Fără această legătură spirituală, m-aș rătăci în lumea guvernată de proiecții înfricoșătoare.

Unul dintre modurile prin care am rămas fidelă vederii cu ochii spiritului a fost scrisul. În ultimii zece ani, am scris șapte cărți bazate pe principii spirituale. În aceste lucrări, m-am străduit mult să traduc și să clarific spiritualitatea, astfel încât să fie lesne înțeleasă de oricine. Cred că a fost foarte util, iar acum, când scriu această carte, simt că trebuie să dezvolt domeniul metafizicii. Fiecare cuvânt pe care-l scriu aici îmi amintește de un adevăr pe care-l cunosc. Direcționarea precisă a cuvintelor prin aceste cărți mă bucură foarte mult fiindcă acest proces ridică vălul dintre tărâmul fizic și cel spiritual. Ca să acceptăm cu toții pe deplin faptul că suntem Super Attractori, trebuie să ne deschidem în fața unei lumi aflate dincolo de logica simplă și de rațiune. Nu trebuie să ne simțim vinovați pentru semnificația pe care credința noastră în Univers o are pentru noi.

Vreau să te îndrum să ridici vălul dintre lumea percepțiilor și lumea legăturilor spirituale. Dincolo de vălul lumii bazate pe frică, te așteaptă miracole. Nu le-ai blocat — pur și simplu, nu le-ai căutat. În lecția 91 din lucrarea Curs de Miracole se spune: „Miracolele sunt văzute în lumină".

Cursul ne învață:

Miracolul există întotdeauna. Prezența lui nu este provocată de privirea ta; absența lui nu este rezultatul incapacității tale de a vedea. Doar percepția ta asupra miracolelor este afectată. Le vei vedea în lumină; nu le vei vedea în întuneric.

A sosit vremea să vezi în lumină.

Atât timp cât ne păstrăm convingerea că lumea fizică reprezintă unica noastră realitate, miracolele vor rămâne nevăzute. Am fost încurajați să ne concentrăm pe această lume fizică a formelor, care ne-a obișnuit să negăm lumina. Rezultatul a fost acela că ne-am orbit singuri. Nu percepem decât întunericul pe care l-am creat. Încă din copilărie, am creat o percepție asupra lumii bazată pe teamă, separare, judecată și lipsuri. E ca și cum am trăi un coșmar — dar tot ceea ce trebuie să facem este să aprindem lumina ca să ne dăm seama că e doar un vis urât.

Convingerile noastre în privința propriei persoane, a corpurilor noastre fizice și a tuturor temerilor din lume ne împiedică să credem în iubire. Credem că suntem neprotejați, expuși bolilor, atacurilor și durerii. Credința noastră în trup ne-a făcut temători. Credem în povești despre boli, traume, neajunsuri și ură. Credem în povestea separării, considerăm că suntem mai buni decât unii oameni și inferiori altora. Aceste sisteme de convingeri survin când rupem legătura cu iubirea Universului. Un gând de separare duce la următorul, iar ele se multiplică în mintea noastră. Lucrarea Curs de Miracole sugerează că noi am avut „o mică idee trăsnită“ cum că am fi separați de Univers, ceea ce a declanșat o separare de iubire, pe viață. Mica idee trăsnită e aceea că suntem despărțiți de iubirea Universului sau, după cum se spune în Curs, de Dumnezeu. Când noi am luat în serios mica idee trăsnită și am crezut-o, am decis că iubirea Universului nu este de ajuns. Am ales să credem că am putea avea o iubire bazată pe o lume separată, aceea a dualității. Când am ales mica idee trăsnită, am întors spatele iubirii Universului. În acel moment, ego-ul ne-a convins că suntem neprotejați și astfel, datori să dezvoltăm o lume și un sistem de gândire care să ne ofere o stare suficient de confortabilă. Ca să fie situația și mai rea, ne simțim vinovați fiindcă ne-am îndepărtat de adevărul nostru, care este iubirea. Am ales să credem în identitatea sinelui separat, care ne determină să credem într-o lume deconectată de la iubire. În momentul în care am luat în serios mica idee trăsnită, am ales o lume a fricii în locul iubirii.

Calea prin care putem renunța la teamă este să ridicăm vălul și să vedem cu ochii spiritului. Când facem asta, ne vom aminti că suntem în siguranță,

întregi și protejați. Când acceptăm faptul că există o lume a iubirii și a susținerii dincolo de tărâmul fizic, ne putem vedea ca fiind spirite care trec printr-o experiență umană. Această percepție spirituală ne poate aduce multă pace lăuntrică, iubire și bucurie. Acesta este conceptul raiului pe Pământ — să trăim în lume, dar să avem gânduri către Cer.

Când percepem o lume a separării, ne simțim vinovați în mod inconștient fiindcă i-am întors spatele iubirii perfecte, după cum este definită în Curs. Fiecare mică idee trăsnită de separare construiește o lume onirică ruptă de iubirea adevărată ce se află în noi. Suntem copleșiți de ură față de sinele separat pe care ni l-am creat, fiindcă, la nivel inconștient, credința noastră în separare ne face să ne simțim vinovați, defensivi și singuri. Aceste convingeri țes vălul ce ne ascunde de adevărul nostru Super Attractor și de iubirea din noi.

După cum se explică în Curs, nu micile idei trăsnite de separare sunt problema. Problema constă mai degrabă în felul în care le răspundem. Când le răspundem gândurilor bazate pe frică cu și mai multă teamă, perpetuăm separarea de iubire. Zi de zi, alegem să ne bazăm pe mici idei trăsnite de separare prin convingeri de genul „Nu am destul“, „Toți au ceva cu mine“, „Sunt mai bun decât ei“, „Nu sunt demn de iubire“ și altele asemenea. Din clipa în care ne trezim, modelăm o lume onirică a separării și a distanțării față de adevărul nostru.

Apare astfel întrebarea: de ce nu ridicăm pur și simplu cu toții vălul? Dacă dincolo de văl se află lumina, iubirea și adevărul, ce mai așteptăm? De ce ne-a luat atât de mult?

Răspunsul este că suntem îngroziți la gândul de a lăsa lumina să pătrundă. Pentru că cine am fi oare, dacă nu un trup blocat în dramele lumii pe care am creat-o? Ne-am obișnuit să ne bazăm pe percepțiile pe care le-am construit împotriva iubirii și le folosim ca să ne protejăm de dezamăgiri și suferință. Dacă am ridica vălul pentru a iubi și ne-am elibera de percepțiile noastre lumești, suferința s-ar risipi.

Chiar dacă eu cred în tărâmul spiritual, sunt permanent provocată de percepția despre imaginea mea, despre corpul meu și despre îndepărtarea de iubire. Cu o lună înainte să încep să scriu această carte, am trecut printr-un

moment greu. Fusesem bolnavă luni de zile, cu o afecțiune gastrică nediagnosticată. Aveam dureri, nu puteam mânca nimic și nu mă gândeam decât la găsirea unor soluții. Petreceam nenumărate ore documentându-mă pe Google despre simptome și punându-mi diferite diagnostice, o idee proastă pe care nu o recomand. Mă rugam și meditam, dar frica era mai puternică decât credința, și mă gândeam numai la organismul meu. În sfârșit, după luni de analize, am primit un diagnostic. Inițial, acesta m-a ușurat oarecum. Dar aproape imediat m-am focalizat pe modul în care să mă vindec. În sufletul meu știam că obsesia legată de organismul meu nu făcea decât să perpetueze problema. Așa că am început să mă rog pentru ajutor.

Rugăciunile mele au primit răspuns în timp ce eram la masa de prânz cu prietena și profesoara mea, Marianne Williamson********. Marianne m-a întrebat cum îmi merge, iar eu m-am lansat într-un monolog despre toate durerile și suferințele prin care treceam. I-am spus că obținusem până la urmă un diagnostic, dar m-am plâns de drumul lung până la vindecare. Parcă îmi ieșisem din minți, iar ea mi-a simțit frica. M-a privit în ochi și mi-a spus: „Ești obsedată de identificarea corporală“. Marianne mi-a amintit că puteam să mă identific cu acea parte din mine care ducea această luptă (corpul) sau puteam să mă identific cu acea parte din mine care nu trecea prin zbucium (spiritul). Mi-a amintit că trupul se vindecă atunci când nu-i dăm atenție.

Cuvintele lui Marianne m-au îndrumat spre adevăr și spre o lecție din Curs în care se spune: „Nu sunt un trup. Sunt liber“. Era un concept greu de asimilat când simptomele mele fizice erau activate. Dar știam că, atâta vreme cât mă identificam cu corpul meu, simptomele nu se puteau atenua. Am analizat mai atent cum a apărut afecțiunea mea fizică. O serie de momente de separare și absență a iubirii îmi provocase mult stres. Acesta mi-a canalizat atenția spre lume, spre corpul meu și spre percepția falsă, bazată pe frică, asupra sinelui. Mi-am uitat adevăratul țel, acela de a fi iubire și a răspândi iubirea.

Am urmat sfatul Mariannei și am ales să mă identific cu spiritul. Acest lucru nu însemna să opresc medicația sau protocolul de vindecare. Dar însemna să nu mă mai concentrez intens asupra corpului, ceea ce mă menținea în întuneric. M-am rugat să mă văd în lumină. Am meditat, vizualizându-mă cum ridic vălul și mă regăsesc în lumina eternă a Universului. Trecerea de la identificarea cu corpul, la identificarea cu spiritul mi-a dat încredere în

abilitatea mea de a atrage o stare bună de sănătate. Am urmat cu rigurozitate exerciții zilnice care să mă ajute să trec puntea dinspre percepția mea asupra lumii și o lume a luminii. În fiecare zi îmi spun că „miracolele se văd în lumină“. Fiecare rugăciune mă aduce mai aproape de lumină, fiecare meditație îmi îndreaptă frecvența energetică spre lumină, iar fiecare gând plin de iubire îmi arată drumul spre lumină. Nu trebuie să înlătur întunericul; trebuie doar să aleg să privesc în lumină.

Știu că înțelegi diferența dintre identificarea cu trupul și identificarea cu spiritul la nivel sufletesc. Dar la nivel lumesc, vei opune rezistență. În Curs se spune: „Pare o nebunie să ți se spună că ceea ce nu vezi există... Credința ta e în întuneric, nu în lumină“. Înțeleg această luptă existențială între lumea întunericului și tărâmul spiritual al luminii. Încă trăiesc implicată într-o lume pe care nu vreau s-o văd: o lume a violenței, a urii, a furiei și a resentimentelor. O lume a zbuciumului, a durerii, a dezamăgirii și a suferinței. Dar am ajuns să cred că singura cale de ieșire din acea lume a întunericului este să aleg să văd lumina cât pot de des. Să vezi lumina e o practică, dar este nevoie de voință pentru a renunța la neîncredere. Să vedem în lumină trebuie să devină un obicei.

Cu cât suntem mai conectați la viziunea luminii, cu atât începe să se risipească perceperea întunericului. Lucrarea Curs de Miracole pomenește chiar despre „episoade de lumină“. Acum câțiva ani, eram pe o plajă și citeam Cursul. Mi-am pus cartea în poală și am privit oceanul. În timp ce privirea îmi era ațintită spre locul în care apa întâlnea nisipul, am văzut un cadru dreptunghiular de lumină pe cer. Părea că privesc spre ocean prin acea ramă de lumină albă. La început, imaginea m-a uluit, apoi m-a alinat. În timp ce se disipa, m-am uitat din nou la carte, și mi-au căzut ochii pe acest pasaj din Curs:

Vei începe să înțelegi atunci când vei vedea margini fine de lumină în jurul acelorași obiecte familiare pe care le vezi acum. Este începutul adevăratei viziuni... Pe parcurs, poți avea multe „episoade de lumină“.

Am zâmbit pentru că știam că există cu adevărat o lume dincolo de imaginea fizică. De atunci, am avut multe episoade de lumină. Văd scântei și fâșii de lumină dansând în aer ca paietele. Văd deseori lumină în timp ce meditez. Când încetinesc ritmul și intru în rezonanță cu Universul, lumina mi se dezvăluie sub forma unui sentiment interior profund. Îndrăgesc aceste episoade de lumină, căci ele îmi amintesc că nu sunt un trup; sunt liberă.

În prezent, caut lumina oriunde mă duc. N-o blochez, dar mă las pierdută în teamă și uit să caut lumina. Ea este prezentă întotdeauna și este alegerea mea s-o văd. Îți doresc să ai și tu propria experiență a episoadelor de lumină. Vreau să cunoști adevăratul înțeles al traiului în această lume, dar cu gânduri de iubire. Vreau să poți face o punte între lumea percepției și cea a luminii. Și vreau să readuci acea lumină în această lume a percepției, astfel încât să ajuți la extinderea vederii noastre limitate — la luminarea întunericului. Când trăim în lumină, ne amintim că avem putere de Super Attractor. Știm că ne putem conecta la o entitate de putere, înțelepciune și pace dincolo de lume.

Nu e cazul să te sperii. Ți-am spus deja că voi dezvolta tema metafizică. Conectează-te chiar acum la acea parte din tine care crede în lumină sau măcar își dorește să creadă. Asta te va îndruma să pornești în această călătorie în care vei elimina percepția întunericului și îți vei aminti de lumină. Dacă te împotrivești acestui capitol, conectează-te pur și simplu la acea parte din tine care crede în iubire și fii deschis unei noi perspective.

Tindem să complicăm foarte mult practica noastră spirituală, dar nu este deloc așa. Complicată este rezistența pe care i-o opunem. Renunță la neîncredere, măcar pe durata acestui capitol, și permite-mi să te ajut să-ți amintești de lumină. E timpul să ridici vălul. Urmează-mi îndrumarea și lasă totul să fie simplu.

Nu te judeca pentru că percepi întunericul

Să începem prin a ne elibera de autocritică sau reproșuri. Am văzut mulți oameni reproșându-și că s-au abătut pe calea fricii și a întunericului. Amintește-ți că lumina nu te-a părăsit niciodată. Lumea întunecată pe care o percepi nu e decât o serie de mici idei nebunești și momente lipsite de iubire care te-au deconectat de la propria ta lumină. Acceptă chiar acum faptul că întunericul și disconfortul au însemnat ocazii excelente să te apropii de spirit. Nu-ți reproșa modul în care te-ai lăsat atras de teama lumească. Iartă-te pentru toate felurile prin care ai ales să crezi în întuneric. Iartă-ți gândurile agresive, autocritica, greșelile și iartă-te pentru teama ta de lumină. Amintește-ți ce ne învață Cursul: „Miracolele se văd în lumină“. În momentul în care alegi să comuți gândurile de la frică la iubire, vei avea parte de un miracol. Alege acum, iertându-ți gândurile înfricoșate, astfel încât să poți reveni la spirit.

Alege să vezi în lumină

Ori de câte ori ești atras de perceperea lumii fizice, întreabă-te: „Doresc s-o văd în întuneric sau în lumină?“. Dacă ești dispus să pui această întrebare, înseamnă că ești dispus și să alegi lumina. În clipa în care îți pui această întrebare, inviți o entitate spirituală, alta decât tine, să-ți îndrume gândurile înapoi, spre iubire. Întrebarea este o rugăciune prin care ceri ajutor. Ea îți amintește că există o lume aflată dincolo de imaginea fizică, dincolo de frică, dincolo de limitări, o lume strălucitoare. Vizualizarea luminii te așteaptă s-o alegi. Alege în mod conștient să vezi cu lumină pe toată perioada zilei. Fă din asta un obicei.

Când faci această alegere simplă se petrec numeroase miracole. Am trecut recent printr-o schimbare miraculoasă când am ales să văd cu lumină. Într-o după-amiază, am primit un e-mail de la cineva îngrijorată de o postare plină de dușmănie la adresa mea pe pagina de Facebook a unei persoane. O femeie mă învinuia în lunga postare că sunt o escroacă. Imaginează-ți ce șocant a fost pentru mine să citesc mesajul. Cel mai tare m-a supărat faptul că diverși

oameni i-au aprobat susținerile în comentariile postării. Scriseseră lucruri precum: „În sfârșit, cineva vorbește pe șleau despre cât de sinistră este Gabby“. De regulă, nu reacționez la astfel de mesaje de pe internet. Mă mândresc cu o practică pe care o numesc „iartă și șterge“. Dar această postare m-a stârnit cu adevărat. Mi-am petrecut ore întregi împotmolită în întunericul acestui sentiment de negativism. Am citit și alte comentarii negative de pe pagina acestei femei, am intrat în defensivă și mi-am permis să mă simt deprimată din această cauză. În seara aceea, ceva mai târziu, pe când mă simțeam încă demoralizată în urma acelei postări, soțul meu, Zack, m-a întrebat:

— Încă te mai obsedează chestia aia?

— Da. Parcă nu pot să scap de ea, i-am răspuns eu.

M-a privit cu multă compasiune și mi-a spus:

— Nu-i mai citi comentariile negative de la postarea ei și ajută-i pe oamenii care așteaptă vești de la tine. Începe cu miile de mesaje care așteaptă să le răspunzi pe Instagram.

Acesta a fost miracolul. M-am simțit foarte ușurată în clipa în care mi-a propus să-mi reorientez atenția de la întuneric și spre lumină. Așa că l-am rugat pe soțul meu să-mi arate cum să găsesc mesajele pe Instagram (habar n-aveam!). Nu știam că lumina este acolo fiindcă n-o căutam! Apoi mi-am petrecut câteva zile răspunzând celor mai frumoase povestiri, mărturii și mesaje de la oameni din întreaga lume. Îmi trimiseseră mesaje de mulțumire, rugăciuni și istorisiri miraculoase. Pe parcursul acelor zile în care am răspuns la mesaje, ajutând oamenii să-și reia calea spirituală, m-am simțit de folos și plină de lumină. M-am simțit foarte legată de comunitatea mea și foarte bucuroasă. Mă deconectasem de la percepția corpului meu (sinele fizic), care putea fi atacat, și mă reconectasem cu spiritul meu, care este o forță a iubirii în lume.

În cea de-a treia dimineață, m-am trezit plină de iubire. În loc să-mi iau telefonul sau să sar din pat, m-am gândit imediat: „Roagă-te pentru oamenii cu care ai intrat în legătură“. M-am cufundat în rugăciune. Am început să-i trimit lumină comunității mele. M-am rugat pentru ca membrii ei să aibă

parte de pace interioară, sănătate, bucurie și deșteptare spirituală. M-am rugat să-și amintească lumina. Nu mă mai simțisem în viața mea atât de bucuroasă. Comentariile răutăcioase de pe Facebook începuseră să pălească și nu mai aveau nicio putere. Am înțeles cu adevărat că „miracolele se văd în lumină“.

Această experiență m-a transformat. Îndreptarea atenției de la negativism la dorința de a fi de folos altora a fost pasul decisiv spre o mare deșteptare spirituală. Am putut să văd limpede în lumină și să iert proiecțiile altora. Azi, pot spune că le sunt profund recunoscătoare femeilor care mă ponegreau pe Facebook. Mi-au oferit o misiune spirituală divină și un miracol. Știu că ele îmi pot simți iubirea fiindcă le-am eliberat. Le iubesc fiindcă mi-au arătat că lumina poate învinge orice frică.

Pe parcursul acestei experiențe, am fost capabilă să-mi identific valoarea fundamentală. Mi-am dat seama că ceea ce prețuiesc mai mult la mine este abilitatea de a fi o prezență a iubirii în lume. Când m-am confruntat cu întunericul, am reușit să accesez lumina ajutând alți oameni să se simtă bine. Am înțeles cum ne ferim de lumină când avem resentimente și suntem defensivi. Singurul răspuns la frică este iubirea.

Sper că povestea mea te ajută să înțelegi cât este de simplu să ridici vălul de pe întunericul gândurilor negative și să-ți revendici lumina. Poți face alegerea în orice moment. Când te simți jignit, alege să te concentrezi pe modul prin care-i poți ajuta pe alții să se simtă bine. Când te simți slăbit, concentrează-te asupra forței tale pentru a-ți urma calea spirituală. Când ești revoltat de nedreptățile din lume, gândește-te la exercițiile din această carte prin care să te reașezi în armonie cu lumina ta, astfel încât să te eliberezi de energia separării și să te reîntorci la iubire. Adu lumină în întuneric.

Fii mândru că ai ales să vezi lumina

Când nu te mai concentrezi asupra sinelui fizic, poți vedea prin lentilele

spiritului. Îți va păsa mai puțin de problemele ivite și mai mult de felul în care alegi să le tratezi. De fiecare dată când te întrebi „Vreau să văd în întuneric sau în lumină?“, deschizi ușa unui miracol. Evaluează-ți maturitatea spirituală, însă nu după cât de ușoară îți e viața, ci după cât de blând ești cu tine când dai de necaz. Sărbătorește momentele miraculoase când înlocuiești identificarea corporală cu cea spirituală. Profită de energia miracolelor și lasă-te învăluit de bucuria de a trăi în lumină. Când ai căpătat ceva experiență în abilitatea de a schimba teama cu iubirea, dobândești dovada spirituală că ceea ce-ți dorești cu adevărat este imaginea spirituală.

Meditează în lumină

Poate fi dificil să alegem lumina când suntem blocați în drame lumești. Aici intervine meditația. Există o concepție greșită foarte răspândită, conform căreia meditația servește doar pentru eliberarea stresului sau pentru domolirea avalanșei de gânduri. Într-adevăr, ajută în acest sens — dar oferă mult mai multe beneficii. Când medităm, putem transcende energia acestei lumi și pătrunde în cea a iubirii. Meditația devine cărarea spre lumină. Lași voința în voia entității de iubire și poți fi îndrumat cu blândețe peste puntea dintre lumea percepției și cea a luminii. Meditația îți va oferi un răgaz în care nu va mai exista atașamentul față de frică. Pare ceva misterios, dar vei înțelege când se va întâmpla. Cu cât te eliberezi mai mult de această rezistență în timp ce te afli pe perna pentru meditații, cu atât mai bine vei cunoaște lumea aflată dincolo de experiența ta fizică. Poți permite vindecarea, ieșirea la suprafață a ideilor creative și cufundarea într-un sentiment de recunoștință. Îți doresc să cunoști imensa ușurare și bucurie de care ai parte când meditezi în lumină.

Calea către armonia cu Universul începe odată cu liniștea aflată în meditație. E o liniște atât de profundă, încât lași în urmă lumea percepției și te cufunzi în puterea luminii tale. În liniștea meditației, poți elimina percepția încărcată de teamă asupra lumii, chiar și timp de o clipă. O clipă e de ajuns. O clipă de credință te poate schimba pentru totdeauna. Prin meditație, vei trăi propria

experiență a luminii aflate dincolo de temerile lumești. Vei trăi miracolul care te-a așteptat. Legătura ta cu această dimensiune supranaturală va pătrunde în fiecare cotlon din viața ta. Te va ajuta să menții cu ușurință un flux pozitiv de stare de bine și abundență astfel încât să atragi mai mult din ceea ce-ți dorești.

Meditație pentru ridicarea vălului

Urmează meditația mea pentru ridicarea vălului. Imediat ce ajungi la finalul ei, deschide-ți jurnalul și scrie despre experiența ta cu lumina. E important să scrii despre ea, astfel încât să n-o uiți.

Meditație pentru ridicarea vălului

(Ca să asculți versiunea audio gratuită a acestei meditații, intră pe pagina GabbyBernstein.com/SuperAttractor ca s-o descarci imediat.)

Găsește un loc confortabil unde să te așezi pe podea sau pe un scaun, cu spatele drept.

Închide ușor ochii și așază-ți mâinile în poală, cu palmele în sus.

Inspiră, numărând de la cinci.

Cinci Patru Trei Doi Unu

Expiră, numărând de la cinci.

Cinci Patru Trei Doi Unu

Inspiră, numărând de la cinci.

Cinci Patru Trei Doi Unu

Expiră, numărând de la cinci.

Cinci Patru Trei Doi Unu

Continuă acest ciclu de respirații și lasă-te să te cufunzi treptat într-o stare de liniște.

Lasă-ți gândurile să fie într-un du-te-vino. Nu le judeca.

Continuă să inspiri și să expiri, numărând de la cinci, la unu.

În timp ce respiri, imaginează-te stând la marginea unui pod, gata să pășești pe el. Podul poate fi scund, la nivelul solului, sau înalt, mult deasupra solului.

În spatele tău e un nor întunecat. Simți că această întunecare reprezintă frica și percepția ta fizică asupra lumii.

Privești înainte, dincolo de pod, și vezi licărind o lumină strălucitoare. Are un magnetism energetic care te atrage.

Inspiră adânc și expiră, lăsându-te în voia atracției puternice a luminii.

Lasă-te atras de lumină și pornește pe pod, dinspre întuneric, spre lumină.

Inspiră și expiră cu fiecare pas.

Ajungi mai aproape, tot mai aproape de capătul podului și observi cum umbrele lumii se risipesc treptat.

Nu le mai vezi în urma ta.

Inspiră și respiră adânc și coboară de pe pod, în lumea de lumină.

Acum vezi doar lumină.

În această lumină, nu ești corpul tău, ești liber.

Ești un câmp energetic de iubire și lumină.

Ești puternic.

Ești liniștit.

Ești ocrotit.

Ești iubit.

N-ai împotriviri ale trecutului și nici temeri legate de viitor.

Ai doar această lumină în clipa asta.

Dă-ți voie să stai în lumina aceasta atât timp cât vrei.

i și lasă lumina să te învăluie din nou cu ceea ce ești cu adevărat.

Stai în lumină și respiră.

Când simți că e timpul să ieși din meditație, spune o rugăciune în gând: „Miracolele se văd în lumină. Aleg să văd în lumină și să port lumina cu mine oriunde merg“.

Inspiră adânc și expiră.

Când ești pregătit, deschide ochii.

După meditație, ia-ți jurnalul și scrie orice-ți vine în minte despre experiența pe care ai avut-o stând în lumină. Scrie despre miracolul eliberării de lumea fricii și al acceptării luminii. Vei afla cât de important este acest exercițiu, pentru că el va fi pentru tine o cale de a-ți aminti cine ești cu adevărat.

După ce închei exercițiul de scriere liberă, mai spune o dată rugăciunea: „Miracolele se văd în lumină. Aleg să văd în lumină și să port lumina cu mine oriunde merg“.

Acum continuă activitățile tale zilnice și poartă lumina cu tine oriunde te duci.

Această meditație e de ajuns ca să poți vedea cu lumină. Poți experimenta un episod de lumină sau te poți simți cuprins de iubire și lumină în timpul meditației. Nu contează dacă vezi lumina cu ochii fizici sau dacă o simți ca pe o prezență vindecătoare. Vei trăi experiența luminii în felul tău unic. Există multe căi minunate de a simți lumina. Ai încredere în calea prin care ajunge la tine și îndreaptă-te către ea cât de des posibil.

Calea prin care ridicăm vălul întunericului și ne aducem aminte de lumină este încrederea în forța Universului care ne îndreaptă din nou gândurile spre iubire. Când înlocuim îndoiala cu credința, ne aducem aminte de lumină. Când medităm, ne liniștim mintea și nu ne mai împotrivim, ne aducem aminte de lumină. Când alegem compasiunea în locul violenței, ne aducem aminte de lumină. Când ne rugăm pentru iertare, ne aducem aminte de lumină. Când alegem să ridicăm vălul fricii, nu rămâne decât lumina.

Poartă lumina cu tine oriunde mergi

Când începi să vezi dincolo de lumea dominată de teamă, vei dori să găsești un sprijin în lumină cât se poate de des. Va fi din ce în ce mai ușor. Vei fi de asemenea chemat să porți lumina cu tine oriunde mergi. Vei simți împlinire și mulțumire fiindcă ești o rază de lumină în căminul tău, la serviciu și în comunitate. Poate vei descoperi chiar că oamenii sunt tot mai atrași de tine pentru a primi susținere și îndrumare. Te simți bine în preajma cuiva care strălucește.

În acest nou rol, ți-ai putea dori să-i ajuți pe cei suferinzi. Astfel, când vei observa că cineva duce o luptă interioară, va trebui să nu te implici în starea

lor emoțională. Parte din tine s-ar putea identifica cu problemele lor. Iar dacă vii în întâmpinarea lor cu și mai multe probleme, nu le poți fi de folos. Cel mai bun mod de a ajuta pe cineva care s-a blocat în sentimentul de teamă este să te lași îndrumat de iubire și să fii lumină. Trebuie să te apropii de cel în suferință cu iubire și încrederea că energia ta benefică este de ajuns.

Scopul sufletului nostru este de a-i ajuta pe ceilalți și de a purta cu noi lumină oriunde mergem. Dar trebuie să ne simțim în mod conștient puternici și în armonie când ne oferim ajutorul. Abraham-Hicks spun: „Când le oferi susținerea, trebuie să fii în armonie cu succesul, nu cu problemele lor". Cel mai bun mod de a-i ajuta pe ceilalți este să fii entuziast și dornic să-i îndrumi spre soluții, nu să te lași copleșit de problemele lor. Atenția ta îndreptată spre succesul lor te armonizează cu starea lor de Super Attractori. Când tu îi privești din această perspectivă, ei sunt ajutați să-și amintească cine sunt cu adevărat. Chiar dacă nu sunt pregătiți să-ți primească îndrumarea, energia și gândurile tale pozitive sunt suficiente. Să privești pe cineva în întregul său este cel mai mare dar pe care i-l poți oferi. Uneori, cea mai bună cale de a ajuta o persoană să scape de teamă este să ți-o imaginezi înconjurată de lumină.

Lumina e acolo unde se află puterea ta adevărată

Adevărata putere stă în legătura ta spirituală și în capacitatea ta de a te conecta la energia iubirii și a viziunii interioare a luminii. Adevărata putere nu este un atribut verbal, un statut sau o realizare. Să fim Super Attractori înseamnă să renunțăm la lucrurile care credem că ne conferă putere în această lume. Întreaga noastră „putere fizică" este de fapt un scut împotriva luminii. Când ai în minte iubirea și privești prin prisma luminii, găsești o ieșire din orice blocaj. Nu mai ești compatibil cu negativismul, violența, critica sau suferința. Adevărata putere spirituală înseamnă să trăiești în lumină.

Sper că aceste mesaje te-au inspirat să ridici vălul lumii în suferință, bazate pe teamă, și să accepți cu bucurie o lume a credinței și a iubirii. În încheierea acestui capitol, doresc să-ți amintesc să nu te aștepți la un trai permanent în lumină. Chiar și un moment trecător de lumină e de ajuns. Pe măsură ce aduni aceste momente, ele devin realitatea ta. Nu uita că acesta e un exercițiu prin care eliminăm percepțiile întunecate și ne amintim lumina și puterea noastră adevărată. Nu se întâmplă peste noapte, așa că bucură-te de miracolele ivite pe parcurs. Fiecare schimbare de percepție de la întuneric la lumină te apropie de adevăr. Lasă aceste schimbări să vină natural și dedică-te luminii.

În capitolul următor, te voi ajuta să intri și mai profund în armonie cu lumina prin puterea îndrumării spirituale. Când te bazezi pe lumină, devii conștient de energia Universală care te sprijină întotdeauna. Îndrumarea spirituală ți-a fost aproape în copilărie, iar acum e timpul să te conectezi din nou la ea. Vei fi îndrumat să ridici vălul și să te întorci la susținerea plină de iubire a unei îndrumări în care ai crezut odată. Deschide-ți inima și mintea ca să fii receptiv și să-ți dorești să fii susținut.

Marianne Deborah Williamson, autoare, lider spiritual, politiciană și activistă de origine americană. (N.t.)

Capitolul 6

Ai aproape îndrumarea invizibilă

Într-o după-amiază, m-a sunat o prietenă. Imediat ce i-am auzit vocea, am știut că era distrusă. Mi-a spus că se despărțise de iubitul ei după ce încercase din răsputeri să facă relația să funcționeze. Până la urmă, existaseră totuși niște probleme esențiale peste care cei doi nu reușiseră să treacă. Chiar dacă suferea din pricina despărțirii, era mai mult speriată fiindcă nu știa în ce direcție avea să se îndrepte viața ei. Îmi spunea întruna: „Cum de am ajuns iar în situația asta?“. Era vulnerabilă, înfrântă și deznădăjduită. Îi puteam simți teama și amărăciunea prin telefon. Era clar că se afla în totală distonanță cu credința ei în Univers. Am încercat să-i alung frica și panica, ajutând-o să vadă soluțiile care-i erau la îndemână. M-am bazat pe gândirea mea practică și am sfătuit-o unde s-ar putea muta, cum să se descurce cu banii și cum ar putea face câteva schimbări pozitive. Dar toate astea o făceau doar să se simtă mai deprimată și mai copleșită.

După ce am discutat mai mult de o oră, eram epuizată emoțional și frustrată de împotrivirea ei. Încercam să-mi ajut prietena, dar nu reușisem să ajung la ea. Știam că trebuie să existe o cale mai bună și voiam s-o găsesc. Fără să stau mult pe gânduri, m-am trezit spunând:

— Le-ai cerut ajutorul îndrumătorilor tăi spirituali?

După o pauză, mi-a răspuns:

— Nu, nici măcar nu m-am gândit la asta... dar ca să-ți spun adevărul, Gabby, nu mă gândesc niciodată să cer ajutorul îndrumătorilor spirituali.

I-am povestit despre experiența mea cu îndrumătorii spirituali, i-am spus că nu iau niciodată o hotărâre sau nu trec printr-o schimbare în viață fără să le cer sfatul. I-am mărturisit credința mea că există mulți îndrumători spirituali care lucrează întotdeauna pentru noi. Avem cu toții propriul înger păzitor care se află cu noi ca să ne protejeze și să ne călăuzească. Avem de asemenea

membri ai familiei, profesori și prieteni care au plecat dintre noi și ne pot ajuta. Există arhangheli al căror singur scop este să ne poarte gândurile și energia din nou în armonie cu Dumnezeu. Și există nenumărați alți îndrumători spirituali și îngeri care ne ajută oricând le-o cerem. I-am tot vorbit despre cum iau legătura cu îndrumătorii mei și cât de repede primesc sprijin din partea lor.

După câteva minute în care i-am vorbit cu entuziasm despre ghizii spirituali, prietena mea a spus:

— O, sună atât de întăritor. Chiar îmi place ideea de a putea cere ajutor.

Simțeam că energia ei se schimbase. Liniștea luase locul disperării. Era pregătită să-și lase voința în grija îndrumătorilor ei și să primească sprijin spiritual. Când am încheiat conversația noastră, părea deja altă persoană. Știu că îndrumătorii ei interveniseră prin intermediul meu ca să-i amintească de prezența lor. În clipa în care le-a acceptat ajutorul, a început să se simtă mai bine.

A doua zi, m-a sunat din nou.

— N-o să-ți vină să crezi, mi-a zis ea. Ți-am urmat sfatul și le-am cerut ajutorul îndrumătorilor mei. Habar n-aveam cu cine vorbeam, dar m-am rugat oricum pentru ajutor. Pe urmă, s-a întâmplat lucrul cel mai miraculos. Peste noapte, toate s-au aranjat pentru mine. Am primit un e-mail despre un post de colaborator și am făcut primul pas în planificarea unei călătorii pe care o tot amânasem. Ba chiar sunt mult mai împăcată cu despărțirea. Îndrumătorii mei au trecut rapid la treabă!

— Da, asta vor ei, i-am zis. Unicul lor scop este să-ți pună gândurile și energia în armonie cu iubirea Universului. Când ești astfel în armonie, devii un Super Attractor. Așa se rezolvă toate.

Îndrumătorii spirituali și îngerii au fost dintotdeauna o parte foarte importantă din viața mea, dar e pentru prima oară când scriu despre ei într-o carte. Am vorbit despre îndrumarea Universului și despre Dumnezeu, dar nu m-am exprimat deschis despre prezența îndrumătorilor mei supranaturali. M-am temut întotdeauna că i-aș speria pe oameni sau că aș vrea să impun cuiva

convingerile mele. Dar după cum am spus în capitolul precedent, simt chemarea să dezvolt tema metafizică și să vorbesc deschis și fără jenă despre tărâmul spiritual. Știu că lumea e pregătită să primească noi forme de îndrumare. Când suntem dispuși să vedem o lume dincolo de imaginea fizică, viața devine mai ușoară, ne simțim mai în siguranță și putem apela la adevărata putere. Îți accept eventuala reticență față de conceptele și lecțiile din acest capitol. Poate că nu crezi în îndrumătorii spirituali sau poate că ai propriile credințe, contrare alor mele. Sau poate că acest concept e cu totul nou pentru tine. Îți accept reticența, dar îți cer să-ți păstrezi mintea deschisă. Scopul meu, prin această carte și prin tot ceea ce creez este să te ajut să fii deschis pentru o relație spirituală, așa cum o înțelegi tu. N-am vrut niciodată să-ți impun propriile mele idei, dar e datoria mea să-ți ofer întotdeauna ceea ce știu că e adevărat pentru mine.

Așa că, hai, să începem. Cred că există ființe ale adevărului suprem și ale celei mai profunde compasiuni ce lucrează pentru noi ca să ne îndrume gândurile și energia spre iubire. Nu sunt de natură fizică și nu se supun legilor naturale din această lume. Sunt ființe spirituale. Acești îndrumători se manifestă sub multe forme și au diferite scopuri. Dar scopul lor comun este să ne călăuzească din nou spre armonia cu iubirea Universului. Când rămâi blocat într-un gând sau într-un tipar bazat pe teamă, poți apela la îndrumătorii tăi pentru a te ajuta, călăuzindu-te din nou spre iubire. Ca să primești îndrumarea lor, este nevoie doar de voința ta de a renunța la frică și de a vedea prin prisma spirituală.

Am ajuns să mă bizui pe acești îndrumători supranaturali în toate domeniile din viața mea. Certitudinea că există o entitate care mă susține întotdeauna mi-a dat încredere și putere de neclintit. Au existat nenumărate momente în viața mea când am fost martoră la intervenția divină a îndrumătorilor mei. Un episod despre care am mai vorbit s-a petrecut la 2 octombrie 2005, ziua în care am ales să mă vindec. În ziua aceea, ajunsesem pe fundul prăpastiei din pricina dependenței de droguri. Eram o femeie de 25 de ani, dominată de droguri, care plângea întinsă pe podeaua garsonierei închiriate. În cel mai întunecat moment, am găsit puterea să mă rog pentru ajutor. Am spus: „Doamne, Universule, oricine e acolo, am nevoie de un miracol“.

Imediat, am auzit o voce puternică înlăuntrul meu care mi-a spus: „Vindecă-

te și vei duce o viață mai bună decât în visurile tale cele mai îndrăznețe“. Vocea era atât de clară și de necontestat, încât a trebuit s-o ascult. Am renunțat la droguri în ziua aceea și am continuat să urmez îndrumarea spirituală primită. Am fost convinsă că acești îndrumători lucrau prin intermediul altor oameni care scăpaseră de aceeași adicție și al grupurilor mele de recuperare ca să mă ajute să rămân sănătoasă. Voința mea, cât de firavă, de a renunța la dependența de droguri a fost de ajuns ca să fiu călăuzită pe un drum al vindecării pentru toată viața. Zi de zi, clipă de clipă, am urmat acea călăuzire, și așa am ajuns la adevărata vindecare. Azi, chiar duc o viață mai bună decât în visurile mele cele mai îndrăznețe. Știu că vocea lăuntrică pe care am auzit-o a fost vocea îndrumătorului meu spiritual. Îndrumătorii mei au așteptat răbdători ca eu să-mi doresc să le deschid ușa. Îndrumătorii noștri sunt mereu gata să ne susțină, dar trebuie să le cerem ajutorul. Fără voință, riscăm să pierdem cu ușurință îndrumarea care ne este aproape.

Există multe feluri de a primi mesaje de la îndrumătorii spirituali. Când ne deschidem conștiința pentru a primi ajutor spiritual, ni se arată cea mai miraculoasă îndrumare. Poți auzi o voce sau poți experimenta o cunoaștere lăuntrică. Poți simți prezența unei energii calme ce umple încăperea. În unele cazuri, poți simți nevoia fizică de a face un anumit lucru. Poți primi îndrumare într-un vis sau te poți trezi în miezul nopții ca să primești un mesaj. Îndrumătorii au puterea de a lucra prin intermediul tehnologiei și le place să se folosească de rețelele de socializare ca să-ți dea sfaturi și semne de care ai nevoie. Ei vin la tine oriunde te afli! Au multe metode unice prin care îți îndreaptă gândurile spre iubire (Dumnezeu). De exemplu, mă străduiam recent să iert pe cineva care simțeam că-mi greșise. Eram obsedată de percepții îngrijorătoare de judecată și separare. Uitasem să privesc prin prisma iubirii. Gândurile lipsite de iubire mă țineau captivă într-un ciclu întunecat al negativismului. În cele din urmă, m-am săturat de lipsa iertării și am apelat la ghizii mei ca să fiu ajutată. M-am rugat, spunând doar atât: „Vă mulțumesc, îndrumători ai adevărului și ai compasiunii supreme, pentru că-mi îndreptați gândurile despre această persoană spre iubire“. Asta a fost tot. N-am făcut altceva decât să le predau problema îndrumătorilor mei ca să-mi arate ce trebuie să fac. În următoarele 24 de ore, am început să primesc îndrumare. Mă uitam pe Facebook când pe pagina mea a apărut o postare a acelei persoane. În mod normal, aș fi trecut repede peste ea sau aș fi criticat

ceea ce a scris. Dar de data asta, s-a întâmplat altceva. Am simțit o chemare lăuntrică să-i citesc postarea. Ceea ce împărtășea în ziua aceea a fost exact elementul de care aveam nevoie ca s-o iert pe deplin. Scria dintr-o postură foarte vulnerabilă despre perioada ei de frământări și despre necazurile prin care trecuse. Dovedea o omenie pe care n-o mai întâlnisem. În acel moment, am fost în stare s-o privesc prin prisma iubirii și a compasiunii, nu prin cea a fricii și a poziției defensive. Am fost capabilă s-o văd printr-o imagine spirituală. Știu că îndrumătorii mei m-au călăuzit spre postarea ei în acea zi. Iar când am avut intuiția să o citesc, știu că am primit sprijin la nivel energetic. În acel moment, îndrumătorii m-au călăuzit direct cum s-o privesc cu iubire — iar eu le-am permis îndrumarea, fiind deschisă să le primesc sfatul. Odată ce ești dornic să-ți lași teama în seama îndrumătorilor tăi, ei vor începe să ridice vălul fricii și al întunericului, îți vor reface legătura spirituală și te vor conduce din nou spre lumină și iubire.

Nu uita, toți îndrumătorii noștri au același țel principal: să ne conducă pe puntea ce trece din lumea fricii, pe tărâmul spiritual al iubirii. Și sunt multe feluri prin care ne pot ajuta să ajungem acolo. În acest capitol îți împărtășesc câteva moduri prin care putem simți îndrumarea. Unele dintre ele îți sunt, poate, familiare, pe când altele pot fi concepte noi pentru tine. Fii atent la tipurile de îndrumare care te animă. Probabil n-ai auzit niciodată de arhangheli, dar când citești despre ei, simți o legătură puternică. Ai încredere în acest sentiment. Orice te animă, îți vorbește, iar noua îndrumare a început.

Iubirea Universului

Înțelepciunea noastră lăuntrică și îndrumătorii noștri spirituali ne conduc din nou gândurile spre ceea ce eu numesc adesea iubirea Universului. Este energia cu care intrăm în rezonanță când avem gânduri și sentimente de iubire. Când suntem în rezonanță cu Universul, ne conectăm la puterea noastră Super Attractor. Unii oameni numesc această energie a iubirii Sursa sau Dumnezeu. Eu mă gândesc la iubirea Universului ca la o energie

puternică, omniprezentă. Când practici oricare dintre rugăciunile sau meditațiile din această carte, îți armonizezi energia cu iubirea Universului, iar această forță lucrează în moduri ingenioase ca să te îndrume spre binele suprem.

Uneori, când ne simțim împotmoliți, blocați sau chiar înfrânți, ne este greu să simțim legătura cu Universul și nu ne putem întoarce pe deplin spre credința noastră. Acestea sunt momentele când avem nevoie de îndrumare spirituală. Așa că cerem ajutor spiritual prin rugăciuni menite să ne conducă spre lecții și misiuni emoționante care ne permit revenirea la credință. În Curs de Miracole se spune: „Rugăciunea este calea spre miracole“. Când ne rugăm, renunțăm la voință ca să primim sprijin spiritual. Deschidem o ușă invizibilă, invitând spiritul să intre și să ne călăuzească spre iubire. Nu există o singură cale prin care intri în rezonanță cu iubirea Universului, așa că rămâi deschis la descoperirea modului unic pentru tine prin care primești îndrumare. Amintește-ți că scopul este acela de a ne ceda propriile intenții și de a ne deschide către o relație spirituală pe înțelesul nostru, astfel încât să ne întoarcem la iubire.

Sinele tău Superior

Când ne rugăm, ridicăm vălul percepțiilor noastre încărcate de teamă și primim iubirea cu brațele deschise. Îndrumarea pe care o primim prin rugăciune se arată în mai multe feluri, inclusiv prin simțul cunoașterii sau prin vocea lăuntrică intuitivă. La început, această voce interioară poate suna ca o șoaptă, dar cu cât o chemi mai mult, cu atât mai ușor îți va fi s-o auzi. Până la urmă, vei recunoaște acest susținător intern ca fiind vocea Sinelui tău Superior. El e mereu gata să-ți vorbească, dar trebuie să-i creezi condiții ca să fie auzit. Când ești doborât de frică, de nevoia de a controla și de nesiguranță, îți blochezi Sinele Superior.

Iată o rugăciune care te va ajuta să intri în rezonanță cu înțelepciunea

profundă a Sinelui tău Superior: Îmi cedez frica și îi permit vocii Sinelui meu Superior să mă îndrume spre binele suprem. Folosește această rugăciune sau creează-ți una proprie.

Când meditezi, te rogi și intri în armonie cu energia iubirii, să fii în rezonanță cu Sinele tău Superior. Când chemi un înger, un spirit, pe Dumnezeu sau iubirea Universului, ceri să fii din nou îndrumat spre Sinele tău Superior. Ceri să-ți aminteşti adevărata esență a ființei tale. Îndrumătorii spirituali sunt întotdeauna pregătiți să te conducă din nou spre această cunoaștere lăuntrică intuitivă și spre credința în iubire. În timp ce-ți prezint mai multe tipuri de îndrumători, nu uita că misiunea lor este să te conducă din nou spre Sinele tău Superior. Dacă nu-ți place noțiunea de îndrumători spirituali, află că te poți întoarce la Sinele tău Superior oricând alegi să-ți schimbi percepția prin rugăciuni, meditație sau altă tehnică spirituală. Înțelepciunea plină de iubire a Sinelui tău Superior îți este mereu la îndemână. Trebuie doar să intri în rezonanță cu ea.

Îngeri și arhangheli

Îngerii sunt extensii ale iubirii, misiunea lor fiind de a te reîndruma spre Sinele tău Superior și a-ți aprofunda legătura cu Universul. Ei te protejează, te îndrumă și îți oferă o valoroasă înțelepciune lăuntrică și mesaje vindecătoare. Îngerii nu au nume și îți vor veni în ajutor indiferent de forma religioasă sau spirituală cu care intri în rezonanță.

Numeroase texte spirituale se referă la șapte arhangheli de bază. Cel mai cunoscut este Arhanghelul Mihail. El este marele protector și cel mai puternic dintre arhangheli. Este important să-l chemi când ai nevoie de protecție de orice fel. De exemplu, dacă te temi pentru siguranța ta, Mihail îți va veni în ajutor. Îl poți chema într-un moment de criză, iar el te susține imediat, sub o formă pe care tu o agreezi. Mihail oferă mult curaj și îndrumare când te simți dezorientat. Și îi place să ajute terapeuții în munca lor. Știu adesea că Mihail

e prezent când zăresc o sclipire de lumină de culoare albastru-cobalt. Uneori, îi pot chiar simți prezența, de parcă încăperea se dilată, iar în interior pătrunde o energie uriașă. Mihail își face simțită prezența dacă ești deschis să ai o asemenea experiență.

Arhanghelul Rafael e cunoscut ca îngerul care vine în ajutor pentru vindecarea fizică. El te ajută când ești bolnav, iar dacă ești terapeut sau specialist în domeniul sănătății, este întotdeauna alături de tine, susținându-te în munca ta importantă. Rafael te ajută să te vindeci pe baza unor noi idei și informații sau te îndrumă chiar către medicul potrivit care te va duce pe drumul vindecării. Când este vorba despre o boală psihică sau o dependență, Rafael te ajută să te vindeci de boala inițială și să-ți găsești liniștea. Te îndrumă spre armonia interioară și sănătatea fizică.

Arhanghelul Gabriel este cunoscut ca îngerul comunicării și slujește ca mesager al lui Dumnezeu. Îl chem adesea când scriu și când trebuie să mă exprim. Ajută artiștii, scriitorii și dascălii să-și transmită mesajele în moduri autentice și esențiale. Gabriel îți vine în ajutor când amâni sau întâmpini probleme în domeniul comunicării. Este de asemenea un îndrumător important în privința copiilor. El e îngerul pe care-l chemi când ai probleme să concepi copii, în perioada sarcinii sau la naștere. Când încercam să rămân însărcinată, primeam mereu mesaje de la Gabriel prin care mă înștiința că sunt pe calea cea bună. Unul dintre ele a fost sub forma unui crin. Arhanghelul Gabriel e adesea înfățișat ținând crini în mână. În perioada în care încercam să am un copil, îi ceream lui Gabriel să-mi arate un crin ca să-mi amintească faptul că mă aflam pe drumul cel bun. Într-o după-amiază, când mi-am deschis corespondența, am găsit o frumoasă scrisoare scrisă de mână, de la un cititor. La final, scrisese: „Am adăugat în plic o vedere care are și o rugăciune. Intuiția mi-a spus că e pentru tine“. Am deschis plicul, iar vederea din interior îl înfățișa pe Arhanghelul Gabriel, ținând în mână crini. Acest semn a fost unul dintre numeroșii crini pe care i-am primit în timpul perioadei în care eram gravidă. Dacă întâmpini dificultăți în domeniul comunicării sau al motivării sau dacă ai nevoie de susținere când e vorba de copii, cheamă-l pe Gabriel în ajutor. Ai putea chiar primi în mod neașteptat un buchet de crini!

Dacă iubești animalele sau ești activist pentru mediu, intră în legătură cu

Arhanghelul Ariel. Este cunoscut ca îngerul naturii, protector al resurselor naturale ale Terrei, ecosistemului și al tuturor animalelor. Cheamă-l pe Ariel când vrei să te conectezi mai profund cu natura. Invită-l să te însoțească într-o drumeție, la o plimbare în parc sau la o tură de înot. Prezența sa îți va consolida legătura cu planeta și te va ajuta la protejarea mediului înconjurător.

Apoi există Arhanghelul Jofiel, arhanghelul care-i sprijină pe artiști și pe toți cei care creează. Jofiel te ajută să-ți menții gândurile limpezi și să rezolvi diverse probleme. Jofiel ne ajută să aducem liniște în viața noastră și să eliminăm dezordinea. Când apelezi la exercițiile din această carte, cheamă-l pe Jofiel să te ajute la concretizarea frumuseții pe care o dorești în viața și în mintea ta. Va fi mereu prezent ca să te ajute să-ți schimbi percepția și să-ți îndrepte gândurile spre iubire. Când ai nevoie de o nouă perspectivă sau de sprijin într-o activitate creativă, cheamă-l pe Jofiel în ajutor.

Arhanghelul Azrael le vine în sprijinul muribunzilor și ajută sufletele care au plecat recent pe lumea cealaltă să se adapteze la tărâmul spiritual. El joacă de asemenea un rol foarte important alinându-i pe cei îndoliați și îndurerați. Dacă ești dascăl spiritual sau îndrumător religios care-i ajută pe oameni să se vindece de suferința doliului, cheamă-l pe Azrael să lucrați împreună și să-ți protejeze energia, astfel încât să nu le asimilezi tristețea. Dar el nu ne vine în ajutor doar la finalul vieții. Dacă treci prin orice fel de schimbare în viață, îl poți chema pe Azrael ca să te îndrume.

În fine, există Arhanghelul Chamuel, a cărui misiune este să susțină pacea în lume. Îți recomand să-l chemi când suferi de anxietate sau când ai neînțelegeri în cuplu. Chamuel ne ajută să înfruntăm situațiile conflictuale și ne încurajează când ne simțim dărâmați și singuri. Prezența lui e deosebit de importantă în aceste vremuri în care ne confruntăm cu numeroase provocări legate de despărțiri, conflicte și separare în cadrul comunităților.

Acum, că ai aflat despre acești arhangheli și despre misiunile lor, fă o pauză și alege un înger pe care ți-ai dori să-l chemi. Sau poate vrei să intri în legătură cu mai mulți îngeri. Poți chema oricâți îngeri dorești, oricât de des. Ei așteaptă să luați legătura și se bucură să-ți vină în ajutor. Nu e nevoie să vezi sau să auzi la nivel fizic un înger ca să afli dacă te îndrumă. Îi vei simți adesea călăuzirea ca pe un impuls sau ca pe o intuiție puternică. Îngerii îți

vorbesc în multe feluri, așa încât fii atent la intuiția și la senzațiile tale ca să le înțelegi mesajele. Permite-le acestor relații să-ți fie de folos, să te îndrume și să te apropie de iubirea Universului.

Îngerii păzitori

Fiecare dintre noi are un înger păzitor, devotat dezvoltării noastre spirituale. Misiunea lor este să ne susțină, să ne îndrume și să ne protejeze, ajutându-ne în același timp să avansăm pe calea spirituală. Spre deosebire de arhangheli, îngerul tău păzitor se află exclusiv în slujba ta. Îți poartă o iubire necondiționată și îți este mereu alături. Ca și arhanghelii, îngerii păzitori ne sunt permanent aproape, dar nu intervin în viața noastră decât dacă-i invităm sau dacă apare o situație care ne pune viața în pericol înainte de-a veni vremea să ne părăsim trupul. Îngerii păzitori sunt întotdeauna la datorie, gata să ne răspundă când îi chemăm.

Când treci printr-un moment de zbucium, cheamă-ți îngerul păzitor în ajutor. Este foarte sensibil și îți poate asimila emoțiile pentru a te ajuta să depășești perioade grele. În momentele întunecate ale vieții, când suntem profund disperați, avem deseori senzația, chiar dacă uneori e foarte vagă, că se află cineva lângă noi. Acea senzație este prezența îngerului nostru păzitor.

Într-o perioadă extrem de dificilă din viața mea, am avut parte de o legătură puternică cu îngerul meu păzitor, Peter. Îl simt mereu alături de mine, mai ales când sunt tulburată. În anul 2016, în timpul unei ședințe de terapie, mi-am adus aminte de niște evenimente traumatizante din copilărie de care mă disociasem. Acest moment mi-a provocat o stare de depresie profundă. Eram din nou traumatizată și îngrozită de sentimentele pe care le trăisem. Vreme de câteva luni, m-am chinuit să adorm, să mă ridic din pat sau chiar să mă spăl pe dinți dimineața. Eram ruptă de spiritul și de corpul meu. Într-o noapte, n-am putut dormi și m-am mutat pe canapeaua din camera de zi, ca să nu-l deranjez pe soțul meu. Stăteam întinsă pe canapea, cât se poate de trează și

tulburată de trauma prin care trecusem și am izbucnit în plâns. Plângeam cu suspine și vaiete. Lacrimile mi-au adus alinare și m-au ajutat să-mi înfrâng starea de împotrivire. Începusem să mă liniștesc, și m-am simțit cuprinsă într-o îmbrățișare caldă. Am avut senzația că sunt ținută cu blândețe și căldură de niște brațe puternice și că sunt înconjurată de o energie iubitoare. Apoi am auzit o voce lăuntrică spunând: „Sunt aici cu tine, draga mea“. Am știut imediat că această prezență afectuoasă era îngerul meu păzitor, Peter. Mă ținea în brațe și îmi dăruia consolare și pace.

Îngerii păzitori sunt marii noștri protectori. Peter e întotdeauna lângă mine când am nevoie de ocrotirea și ajutorul lui. Când mă pregătesc să mă așez la masă ca să dau autografe pe cărți și să întâmpin sute de oameni, îi cer lui Peter să stea lângă mine. Îl consider garda mea de corp personală și paznicul meu. Mă protejează astfel încât să-mi pot menține energia pe parcursul evenimentului. Niciodată nu fac ceva dificil fără să-l invit pe Peter să mă susțină pas cu pas.

Prietenii din trecut

Îndrumarea spirituală poate veni și de la prietenii decedați. La începutul perioadei mele de recuperare, aveam o prietenă dragă pe nume Lauren. Era o femeie frumoasă de 26 de ani care renunțase la adicția ei de la 18 ani. Mi-a fost un mentor minunat în timpul recuperării mele și personifica în mare măsură ceea ce-mi doream eu să atrag în viața mea. Lauren studia să devină life coach, astfel că avea sute de cărți de dezvoltare personală în micul ei apartament din New York. Într-o după-amiază, Lauren s-a dus să alerge în parc cu iubitul ei și a făcut un atac de cord. În ziua aceea, am pierdut un înger cu chip de om. Plecarea lui Lauren dintre noi m-a mâhnit profund, însă la nivel spiritual știam că relația noastră nu se încheiase. Din momentul în care am aflat de moartea ei, am fost convinsă că avea să fie un important îndrumător spiritual. Intuiam că îndrumarea ei avea să le fie în special de folos femeilor tinere care încercau să scape de dependențe sau să pornească

pe un drum spiritual. Intuiția îmi spunea foarte limpede că ea urma să-i ajute pe mulți dintre noi.

Familia lui Lauren le-a propus cu generozitate prietenilor apropiați să meargă la apartamentul ei și să-și aleagă obiecte care aveau să le amintească de ea. Am fost recunoscătoare pentru această invitație. Când am intrat în apartamentul ei, am observat că biblioteca era încă plină cu cele mai uimitoare cărți spirituale. Aproape fiecare pagină avea colțul îndoit și adnotări pe margini. Își iubise cărțile! Mi-am auzit intuiția spunând: „Ia aceste cărți acasă și dăruiește-le clienților pe care-i îndrumi. Și folosește-le în învățăturile tale“. Am avut încredere în această îndrumare, așa că am împachetat cărțile în cutii pe care le-am cărat câteva etaje mai jos, până în locuința mea.

Lauren mă îndrumase întotdeauna, mai ales atunci când m-am apucat de scris. Îmi aduc aminte de perioada în care tocmai îmi vândusem prima carte, Add More -ing to Your Life. Eram îngrozită deoarece încă nu știam cum se scrie o carte. Trebuia să învăț despre structură, schematizare și narare. Aveam nevoie de un redactor care să mă îndrume. Dar n-aveam nicio idee despre cum să procedez. Într-o noapte, pe când stăteam trează în pat, speriată fiindcă nu știam cum să scriu o carte cap-coadă, m-am rugat pentru îndrumare spirituală. I-am rugat pe îndrumătorii mei să mă călăuzească spre resursele și susținerea de care aveam nevoie ca să scriu această primă carte. Știam că era misiunea mea și eram dornică să fiu îndrumată pentru a-mi îndeplini țelul. După ce am spus această rugăciune, m-am simțit mult mai liniștită știind că ajutorul era pe drum. Corpul și mintea mi s-au relaxat și am adormit.

La ora 2 dimineața, m-am trezit brusc. Am simțit impulsul să mă ridic din pat și să merg până în bibliotecă. La vremea aceea, locuiam într-o garsonieră, iar pe unul dintre pereți era încastrată o bibliotecă enormă, plină cu cărți spirituale de dezvoltare personală. Pe jumătate adormită, am simțit cum mâna mi se îndreaptă chiar spre o carte numită Cum să trăiești în lumină, scrisă de autoarea și îndrumătoarea spirituală Shakti Gawain********. M-am întors în pat și am citit cartea de la cap la coadă! Cum să trăiești în lumină era chiar cartea de care aveam nevoie ca să înțeleg cum se scrie o carte spirituală pentru dezvoltarea personală. Mi-a plăcut mult simplitatea cu care Shakti explica principiile și cât de ușor era să-i urmez modelul. Cartea asta

reprezenta îndrumarea de care aveam nevoie pentru a începe să-mi scriu cu încredere propria carte.

Probabil, nu vei fi surprins să afli că această carte făcea parte din colecția lui Lauren! Știu că ea a fost cea care m-a îndrumat spre acea carte și continuă să mă îndrume și azi. I-am dedicat volumul Add More -ing to Your Life lui Lauren, știind că îndrumarea ei îmi fusese de folos pentru a-mi îndeplini prima misiune literară importantă.

▪

Îndrumarea din partea familiei

▪

Unul dintre îndrumătorii pe care-i prețuiesc cel mai mult e bunica mea, Fritzie. Bunicuța mea a plecat dintre noi la vârsta de 93 de ani, din cauza unor complicații ivite în urma unei căzături urâte. Săptămânile care i-au precedat moartea au fost foarte dificile, căci, deși era în toate facultățile mintale, corpul îi ceda. După accidentul bunicii, a trebuit ca mama și cu mine să decidem dacă să fie operată la umărul rănit sau s-o tratăm doar cu medicamente care să-i aline durerea. Am petrecut două săptămâni frământându-ne în legătură cu această problemă. Bunica era o femeie energică și inteligentă, care nu dorea să trăiască sub influența medicamentelor puternice. Și era limpede că operația nu era o idee bună având în vedere vârsta ei.

După două săptămâni de la accident, mă pregăteam să țin un curs de șase zile într-o tabără situată la o oră distanță de casă. Echipa mă aștepta să-mi duc bagajele în mașină și să pornim la drum. M-am scuzat, spunând: „Știu că nu e momentul potrivit, dar simt nevoia să meditez“. M-am așezat pe un scaun în dormitorul meu și am început să meditez. După câteva clipe, am fost ridicată din trup și am pătruns pe alt tărâm. Mâinile mi s-au ridicat în aer, iar capul mi s-a îndreptat în sus, spre cer. Simțeam o energie puternică în brațe, de parcă trimiteam pe cineva pe drumul său. Mă simțeam ca și cum aș ajuta la îndeplinirea unei misiuni importante. A fost una dintre cele mai profunde și

mai puternice meditații pe care le-am trăit vreodată.

După 10 minute, am simțit cum corpul meu eliberează energie și am revenit la realitate, pe scaun. Știam că trebuie să plec, așa că m-am ridicat ca să-mi adun lucrurile și să plec la drum. Când mă pregăteam să ies pe ușă, mi-a sunat telefonul. Era mama, iar vocea îi era sumbră. Mi-a spus:

— Bunica și-a părăsit trupul acum câteva minute.

Am izbucnit în lacrimi de bucurie, recunoscătoare că fusesem acolo cu ea. Știu că m-a chemat ca s-o îndrum când și-a părăsit corpul fizic. Eram de asemenea extrem de fericită că alesese să se elibereze și să nu se mai chinuie în planul fizic. Spuneam întruna:

— Sunt așa de fericită pentru ea. Sunt așa de fericită pentru ea.

Vestea aceasta era greu de digerat tocmai când eu trebuia să plec la curs. Ca să mă pregătesc la nivel energetic pentru eveniment, știam că aveam nevoie de timp ca să jelesc în voie după terminarea cursului. Voiam să-i ofer bunicii mele respectul și timpul pe care le merita. În fiecare zi de curs am păstrat-o pe bunica în minte. I-am cerut prin rugăciuni să-mi dea un semn că a trecut cu bine dincolo și i-am așteptat răbdătoare mesajul. Cursul s-a încheiat, iar în drum spre casă, m-am oprit acasă la prietena mea, Zoe. M-am așezat la masa ei din sufragerie și, împreună cu o altă prietenă, Jenny, am discutat despre ce am făcut în ultima vreme. Zoe era nerăbdătoare să ne arate noul ei pachet de cărți de oracol, dar eu am fost întreruptă de un apel telefonic. În timp ce vorbeam la telefon, Jenny a ales o carte pentru mine. Când am revenit, amândouă mă așteptau tăcute și mi-au arătat cartea extrasă din pachet. Înfățișa imaginea unei femei în vârstă care mergea pe un pod. Sub imagine scria: „Bunica a trecut cu bine“. Ne-am uitat una la alta, iar lacrimile ne curgeau pe obraji; simțeam limpezimea profundă prin care comunica bunica mea. Așteptase să fiu pregătită să primesc mesajul și se bazase pe Zoe și Jenny ca să se asigure că-l primesc!

Acel moment a marcat debutul unei legături foarte autentice între mine și bunica mea, care s-a consolidat pe parcursul timpului. Știu întotdeauna că bunica e alături de mine, gata să intervină oricând am nevoie. Îi simt prezența și primesc mereu semne frumoase din partea ei. Îi pot auzi vocea spunând:

„Te iubesc, draga mea!“.

Poate ai un membru apropiat al familiei sau un prieten care a murit. Sper că această istorisire te va inspira să începi o relație spirituală cu el. Natura umană este deseori devastată atunci când pierdem pe cineva drag. Dar intervine o alinare profundă când legi o relație spirituală dincolo de percepția vizuală. Începe un dialog cu persoana dragă și cere-i să-ți dea un semn că se află lângă tine. Vei fi uimit de felul în care-l primești. Îi poți simți parfumul, poți fi îndrumat spre cartea sa preferată sau îi poți auzi numele într-un cântec. Fii atent la îndrumarea pe care ți-o trimite și fii sigur că se află mereu lângă tine. Cei dragi care au plecat dintre noi sunt printre cei mai importanți îndrumători ai noștri. Când intrăm în legătură cu ei, ne îndreaptă gândurile pline de teamă spre iubire și ne ajută să trăim ca Super Attractori. Ne călăuzesc spre ceea ce ne dorim și reprezintă binele suprem pentru dezvoltarea noastră spirituală. Primește-i și consolidează relația cu ei prin rugăciuni, meditații și conversații zilnice.

Îndrumătorii pot fi dascăli din trecutul tău

Unul dintre îndrumătorii mei dascăli este răposatul meu prieten și mentor, dr. Wayne Dyer. El este unul dintre îndrumătorii mei spirituali care se exprimă cel mai limpede prin intermediul meditației. Intervine prompt și îmi oferă sfaturi precise. M-a folosit la rândul lui ca mesager ca să comunice cu fiicele lui, Serena, Saje și Skye, cu care sunt prietenă.

Când Wayne a început să-mi comunice mesaje pe care să le transmit fiicelor lui, am ezitat să le contactez. Puneam la îndoială și nici nu voiam să le jignesc sugerând că puteam primi îndrumare de la tatăl lor. Dar Wayne n-avea de gând să mă lase să tac. Într-o după-amiază, după ce am intrat în contact cu Wayne, am intrat pe Instagram și am văzut o poză frumoasă cu el, postată de fiica lui, Serena. Am înțeles că fotografia era un semn de la Wayne care mă asigura că intra cu adevărat în legătură cu mine. Așa că am scris un

comentariu sub poză și i-am trimis în gând iubire Serenei. După o oră, am primit de la ea un mesaj pe telefon: „Ce ciudat că ai scris un comentariu la postarea mea! M-am gândit toată ziua la tine. Nu mi te pot scoate din minte!“. I-am răspuns: „Și eu m-am gândit la tine“. Dar n-am pomenit nimic despre Wayne. O oră mai târziu, am primit un mesaj pe telefon de la un mediu pe nume Karen, care colaborase cu familia Dyer ca să intre în legătură cu Wayne. Scria: „Trebuie să vorbesc cu tine“. Nu o cunoșteam bine pe Karen și m-a șocat urgența ce reieșea din mesajul ei, așa încât am sunat-o imediat. La începutul conversației, mi-a spus:

— Nu știu de ce, dar simt că trebuie neapărat să vorbesc cu tine.

I-am zis:

— Poate avea vreo legătură cu Wayne? A apărut în meditațiile mele de câteva săptămâni și are o mulțime de mesaje pentru fete. Îmi tot spune că Serena e difuzorul care trebuie să-i transmită mesajul.

Ea mi-a răspuns:

— Asta e! Am luat azi legătura cu Wayne și mi-a spus că Serena e difuzorul.

În acel moment divin am înțeles că Wayne se folosea de Karen ca să mă asigure că mesajele pe care le primeam erau într-adevăr de la el. Imediat ce am încheiat convorbirea cu Karen, le-am contactat simultan la telefon pe Skye și pe Serena ca să le povestesc tot. Am comunicat cu Wayne timp de o oră, astfel încât să le poată îndruma prin intermediul meu. Wayne e una dintre cele mai profunde energii la care mă pot conecta și sunt profund recunoscătoare pentru îndrumările pe care mi le-a oferit. De asemenea, Wayne a lăsat clar de înțeles că e disponibil pentru oricine dorește să fie în armonie cu iubirea și lumina.

Întâmpină-ți îndrumătorii la petrecere

Dacă n-ai avut astfel de experiențe, te invit să-ți păstrezi mintea deschisă pentru ele. Dacă dorești să intri în legătură cu îndrumătorii tăi spirituali, pașii de mai jos te vor ajuta să începi relația, să fii în siguranță, să-ți îmbogățești viața și să fii un Super Attractor.

Când ești dornic să intri în legătură cu îndrumătorii tăi spirituali, ți se deschide ușa spre călăuzire, însă trebuie să ai grijă să n-o lași larg deschisă pentru orice îndrumător. Imaginează-ți că dai o petrecere la care nu vrei să vină decât cei mai valoroși și mai afectuoși oameni. Ca urmare, faci o listă cu invitații și te asiguri că nu inviți pe cineva care nu-ți dorește binele. La fel, ca să primești îndrumătorii în conștiința ta, e nevoie de o invitație. Dacă nu știi sigur cu ce fel de îndrumători dorești să intri în legătură, e posibil să atragi ființe spirituale cu vibrații scăzute care nu servesc binelui tău suprem. Tu decizi pe cine vrei să inviți la petrecerea ta. Mentorii mei spirituali m-au învățat că cea mai bună cale de a ne conecta la îndrumătorii noștri este să spunem o rugăciune. Una pe care o rostesc de obicei este: Vă mulțumesc vouă, îndrumători ai adevărului și compasiunii celei mai înalte, pentru că îmi arătați ceea ce trebuie să știu.

Îndrumătorii tăi așteaptă să fie solicitați

Este important să repet că îndrumătorii și îngerii pot interveni în viața ta numai când le ceri ajutorul. Îndrumarea spirituală depinde doar de voința ta. Draga mea prietenă MaryAnn DiMarco, mediu și autoare a cărții Believe, Ask, Act******** spune: „Îndrumătorii spirituali ne deschid ușa. Noi alegem dacă intrăm pe ea sau nu“.

Un mod plăcut de a începe este să i te prezinți îngerului tău păzitor. Instalează-te confortabil într-un spațiu intim unde nu poți fi deranjat. Ține un carnet de notițe lângă tine. Închide ușor ochii și începe să respiri prelung și adânc. Trimite-i în gând îngerului păzitor mesajul că-l inviți să-ți dezvăluie

numele său. Apoi începe orice meditație pentru relaxare pe care o folosești ca să te liniștești, să te concentrezi și să te conectezi la Univers (dacă dorești să te călăuzesc, vizitează pagina GabbyBernstein.com/SuperAttractor ca să accesezi meditația mea pentru invocarea îngerului păzitor). Meditează relaxat atât timp cât dorești. Pe parcursul meditației, poți primi numele îngerului tău păzitor pe cale intuitivă, ca pe un sunet sau ca pe un imbold de a-l scrie în jurnalul tău. Dacă dintr-un anumit motiv nu primești numele în timpul meditației, ai încredere că-l vei afla. Se poate ca, după câteva ore, să primești un nume prin intermediul unui cântec, să fie scris pe un panou publicitar sau într-un alt mod neașteptat. Sunt multe feluri prin care îndrumătorul tău îți poate dezvălui numele său. Fii sigur că, atunci când îl vei primi, vei ști în mod intuitiv că acela este. Nu pune la îndoială numele primit, chiar dacă îți sună ciudat. Și nu fi uimit dacă simți prezența îndrumătorului în preajmă. E atât de entuziasmat că l-ai invitat, încât ar putea dori să-și facă simțită prezența. E începutul unei relații frumoase, bazate pe susținere, care te va călăuzi întreaga viață.

Conectarea cu îndrumătorii tăi

Odată ce ai făcut cunoștință cu îndrumătorii tăi, le poți cere ajutorul în multe feluri. Unul dintre cele mai ușoare este să le ceri pur și simplu ajutorul în gând. De pildă, dacă ești măcinat de gânduri temătoare, poți spune: „Vă mulțumesc, îndrumători ai adevărului și compasiunii supreme, că mă ajutați să mă vindec de această teamă și să mă întorc la iubire“. Sau dacă vrei să fii mai precis și să comunici cu un anumit îndrumător angelic, poți spune: „Îți mulțumesc, Arhanghele Mihail, că mă ajuți în această situație înfricoșătoare. Primesc cu bucurie protecția și îndrumarea ta“. Sau dacă ești conectat în mod conștient cu îngerul tău păzitor, îl poți chema direct. Aceste cereri galante echivalează cu o rugăciune. Iar aceasta reprezintă intenția ta de a primi ajutor. Ai încredere că intențiile tale pozitive sunt de ajuns ca să atragă o îndrumare spirituală profundă. Îmi place să încep aceste rugăciuni cu „mulțumesc“ fiindcă acest cuvânt îmi amintește că sfatul e deja pe drum spre mine.

Am descoperit că legătura cu îndrumătorii mei prin intermediul scrisului e foarte puternică. Mă cufund adesea în meditații cu jurnalul alături. Înainte de a începe meditația, îmi notez intenția în capul paginii. Scriu așa: Vă mulțumesc, îndrumători ai adevărului și compasiunii supreme, că mă călăuziți în privința ________. Le cer ajutor pentru sănătate, căsnicie, afaceri sau pentru orice doresc. Apoi intru într-o stare de meditație. Când simt pe parcursul meditației un semnal de la îndrumătorii mei, iau pixul și încep să scriu ce-mi trece atunci prin minte. Îmi las pixul să danseze pe hârtie și nu intervin. În doar câteva minute, apar pe coala albă cele mai frumoase și mai importante cuvinte. Curg pe pagină cuvinte și idei care nu-mi aparțin. Sunt adesea uluită de unele dintre sfaturile primite.

Dacă scrierea intuitivă e o noutate pentru tine, ai putea avea un șir de experiențe la început. Te poți conecta imediat sau ai putea avea nevoie de ceva timp ca să te familiarizezi cu această practică. Lasă-ți pixul să alunece pe hârtie și nu modifica ceea ce ai scris. Scrie orice-ți vine în gând, chiar dacă pare banal sau ciudat. Ai încredere în acest proces și lasă-l să se desfășoare liber.

Îndrumătorii te ajută în multe feluri

Faptul că le ceri ajutorul îndrumătorilor tăi le dă libertatea de a te ajuta și mai mult. Ca în cazul oricărei alte relații, cu cât o cultivi mai mult, cu atât devine mai puternică. Imediat ce primești cu bucurie prezența îndrumătorilor tăi, vei simți cum gândurile și energia revin la armonia cu iubirea Universului. Îndrumătorii îți vor aminti că ești iubire și că vocea Sinelui tău Superior este unica ta voce adevărată. Ei îți vor da îndrumări clare când te simți dezorientat și te vor conduce întotdeauna spre soluții pentru binele suprem al tuturor.

În capitolul următor, te voi ajuta să te obișnuiești să lași în seama îndrumătorilor tăi piedicile întâlnite în cale, astfel încât să nu mai trebuiască să te bazezi pe forțele proprii. Când accepți îndrumarea Sinelui tău Superior,

a îngerilor, a îndrumătorilor spirituali sau chiar a membrilor de familie decedați, vei cunoaște un sentiment de ocrotire cum n-ai mai simțit până atunci. În Curs de Miracole se spune: „Prezența fricii este un semn clar că te încrezi în propriile puteri“. Când învățăm să nu ne mai încredem doar în forțele proprii și să ne bizuim în schimb pe tărâmul spiritual și pe Sinele nostru Suprem, putem trăi cu ușurință și grație și putem fi cu adevărat Super Attractori.

Pe numele ei adevărat Carol Louisa Gawain, reprezentantă a mișcării New Age, autoare de cărți pentru dezvoltare personală, de origine americană. (N.t.)

Crede, Cere, Acționează (din lb. engl.). (N.t.)

Capitolul 7

Fă mai puțin și atrage mai mult

În primăvara anului 2017, cam în vremea în care am început să comunic cu Wayne Dyer, am primit mai multe dovezi că el intra cu adevărat în legătură cu mine. Eram la o ședință de spiritism cu prietena mea, mediul Rebecca Rosen. În mijlocul ședinței, a spus:

— Mentorul tău ia legătura cu tine. E profesorul tău. E Wayne!

Mi-a confirmat în continuare că mesajele pe care le primeam erau de la el și m-a asigurat că ar trebui să am încredere în abilitatea mea de a intra în contact cu îndrumările lui. Apoi, mi-a spus că el va fi o sursă de ajutor valoroasă pentru mine când voi vorbi în fața publicului. Mi-a sugerat să-l chem înainte de fiecare conferință, pentru că astfel mă voi simți învăluită într-o stare de calm. M-am bucurat să-i primesc îndrumarea și am așteptat cu nerăbdare să-l invit pe Wayne să mă susțină la următoarea mea conferință.

Mai târziu, în luna aceea, am ținut unul dintre cele mai reușite discursuri din viața mea. Am fost invitată să vorbesc la emisiunea lui Oprah, SuperSoul Sessions, și să susțin o prelegere numită „Universul te susține". În această prelegere aveam de gând să împărtășesc o istorisire foarte sensibilă și aveam emoții (ca să nu mai spun că ego-ul meu înnebunise de bucurie pentru că Oprah era gazda evenimentului). Ea era foarte specială pentru mine și eram entuziasmată de importanța acestei expuneri. În cariera mea oratorică, ajunsesem în acea perioadă să scap de trac, dar cu acel prilej, proiecțiile ego-ului meu îmi dădeau o stare neplăcută.

În dimineața în care urma să țin prelegerea, eram foarte agitată. Știam că ego-ul îmi bloca puterea Super Attractor. Într-o clipă de criză lăuntrică, mi-am amintit de sugestia Rebeccăi de a-l chema pe Wayne ca să mă îndrume. Așa că m-am așezat pe pat, în camera mea de hotel, și am început să meditez. L-am invitat pe Wayne să intre în mintea mea și să mă îndrume. În câteva secunde, am fost învăluită de calmul cel mai profund. Am simțit o ușurare

imediată. Era de parcă energia lui se contopea cu a mea și puteam fi cuprinsă de o pace profundă. Anxietatea mi s-a risipit și mă aflam într-o perfectă stare de grație. Am deschis ochii, pregătită să țin discursul, susținută de Sinele meu Superior care avea să vorbească prin mine.

O oră mai târziu, am intrat în parcarea de lângă intrarea spre culisele clădirii unde avea loc evenimentul. În fața mașinii mele era un SUV******** mare. Am ieșit din mașină și, după cum a vrut Universul, doamna Winfrey a coborât din SUV-ul ei chiar în același timp. Dacă aș fi rămas prizoniera ego-ului meu, probabil că aș fi mormăit ceva în chip de conversație. Dar cu Wayne alături, am fost în stare s-o privesc ca pe egala mea și s-o salut elegant. Ne-am îmbrățișat și am vorbit despre cât de bucuroase eram pentru ce urma să se întâmple în acea zi.

Orele care au precedat prelegerea mea au fost relaxate și ușoare. Cu o clipă înainte de-a păși pe scenă, l-am invitat pe Wayne să mă însoțească. În ziua aceea, i-am simțit prezența pe scenă, lângă mine. Am vorbit fără niciun efort. Am fost capabilă să mă eliberez de proiecțiile ego-ului meu legate de faptul că eram pe scena lui Oprah și am încetat să vorbesc despre mine. În schimb, am reușit să vorbesc despre altruism și iubire. Am dat sfaturi din inimă. Îndrumarea lui Wayne m-a dat deoparte și m-a ajutat să mă bazez pe o modestie și o putere ce mă depășeau. De atunci, discursul a fost urmărit pe Youtube de oameni din întreaga lume și sper că i-a ajutat pe mulți să învețe practica spirituală a cedării. Fiecare redare beneficiază de energia lui Wayne.

Îndrumătorii spirituali ne ajută să ne dăm deoparte și să nu ne mai bazăm pe propriile puteri. Ei ne îndrumă întotdeauna să ne conectăm la energia noastră Super Attractor și să lăsăm fluxul iubirii să pătrundă în orice facem. După cum spunea Wayne, „când ești un spirit, ești inspirat“.

Să fii un Super Attractor înseamnă să-ți întărești credința, să intri în armonie cu energia iubirii și să-i permiți Universului să te călăuzească. Pentru a practica permisiunea, trebuie să ne dăm deoparte și să lăsăm spiritul să ne îndrume.

În capitolul anterior, ți-am făcut cunoștință cu tipurile de îndrumători spirituali cu care poți intra în legătură. În paginile următoare, voi detalia aceste lecții și te voi învăța cum să-ți lași cu regularitate dorințele în grija

Universului sau a unui îndrumător spiritual cu care să te înțelegi. Practica zilnică a cedării planurilor tale pe seama spiritului te va ajuta să-ți cultivi abilitatea de a-ți găsi liniștea și de a te bucura de momentul prezent. În starea de liniște, vei primi. Stabilirea unei legături spirituale puternice te va ajuta să te eliberezi de temeri și să simți o liniște profundă. Vei înceta să-ți canalizezi întregul efort mental, emoțional și chiar și fizic spre forțarea și controlul evenimentelor ca să le urnești. În schimb, vei primi îndrumare.

Vreau să-ți ofer experiența conectării cu îndrumătorii tăi personali. Vreau să simți libertatea cedării controlului și permiterii să te călăuzească unei entități aflate dincolo de tine. Și vreau să te simți și mai conectat la puterea ta Super Attractor. Când urmezi acești pași, spiritul va interveni în scurt timp.

Nu te mai baza pe forțele proprii

Ne-am obișnuit să credem că doar prin voința noastră ne putem îndeplini țelurile. Dar secretul stării de bine și al materializării dorințelor fără luptă și suferință este să încetăm să ne bazăm pe forțele proprii! Facem asta acceptând cu bucurie ca puterea spirituală, energia Universală a iubirii să ne conducă gândurile și acțiunile. Gândește-te la asta ca la o colaborare între tine și Univers. Nu mai trebuie să te simți unicul responsabil cu înțelegerea vieții, cu luarea tuturor deciziilor importante și cu acțiunile necesare pentru împlinirea visurilor. Înlăuntrul și împrejurul tău există o forță a iubirii care te sprijină pas cu pas. Modul prin care poți accesa această forță este să te dai pur și simplu deoparte. Atâta vreme cât te bazezi pe voința ta, pe planurile tale și pe termenele tale, te vei simți blocat și temător — stresat în prezent, îngrijorat pentru viitor, nesigur pe decizii și așa mai departe. Dar în momentul în care cedezi și permiți, energia ocrotitoare va prelua controlul.

Când inviți această forță puternică a legăturii spirituale în viața ta, ego-ul tău poate fi descumpănit. Ne bazăm adesea pe teamă ca să obținem o senzație falsă de siguranță și control, când în realitate, acea teamă ne sporește starea

de nesiguranță, durere și suferință. E ușor să urmezi tipare bazate pe frică, preluate în copilărie sau în urma unor experiențe trecute, care să te paralizeze. Când acționăm pe baza fricii, ne putem întoarce la acea parte din noi reprezentată de copilul interior, care va face orice ca să se simtă în siguranță și responsabil. Mulți oameni trăiesc în pragul stării denumite „luptă-sau-fugi“, gata s-o adopte ori de câte ori ego-ul lor dă alarma. Dar imaginează-ți ce minunat ar fi să lași acea parte din tine în grija unei forțe superioare. Cum ar arăta viața ta dacă ai înceta să te gândești că trebuie să te aperi sau să ai totul sub control ca să avansezi în viață? Cât de diferit ai fi dacă ai ști că-ți poți lăsa viața în grija unei entități ocrotitoare și călăuzitoare?

Cea mai directă cale spre această libertate este obișnuința de a te bizui pe îndrumarea spirituală și pe energia Universului. Dacă apelezi în mod constant la îngeri, la îndrumătorii spirituali, la Sinele tău Superior și la înțelepciunea Universului, vei fi condus spre ceea ce reprezintă binele suprem al tuturor. Învățând să te bazezi pe forța spirituală, vei dobândi o libertate uimitoare. Ca să stabilești sau să întărești legătura ta cu tărâmul spiritual, trebuie să te dai deoparte.

Pentru a te lăsa în seama îndrumării pline de iubire care-ți este mereu la îndemână, începe prin a invoca călăuzirea cu care dorești să te conectezi.

Poate că îți este cel mai ușor să iei legătura cu Sinele tău Superior (înțelepciunea lăuntrică) sau cu iubirea Universului (sau Dumnezeu). Poate că te inspiră arhanghelii și alegi să te conectezi cu un anumit înger care te poate ajuta într-o situație specifică. Poate îți place ideea să intri în legătură cu o persoană dragă decedată de care îți e dor. Dacă nu știi de la început cu cine dorești să intri în legătură, ia o pauză și treci în revistă prezentarea ghizilor de la Capitolul 6 și află ce te inspiră. Când colaboratoarea mea care se ocupă cu redactarea, Katie, a citit Capitolul 6, a știut imediat că ghidul ei e Arhanghelul Ariel. A simțit o legătură instantanee cu el fiindcă e îndrumătorul iubitorilor de animale și al activiștilor pentru mediu. Nu-ți pune intuiția la îndoială când iei legătura cu îndrumătorii. Oricare dintre ei îți vine imediat în minte este cel cu care ai intenționat să te conectezi. Amintește-ți că ei așteaptă chemarea ta.

Conectarea cu energia spiritului

Ajutorul plin de iubire poate veni pe frecvențe diferite și cu cât ești mai sigur pe călăuzirea spirituală pe care vrei s-o primești, cu atât mai familiară îți va deveni energia îndrumătorului cu care intri în legătură. De pildă, când cer să intru în legătură cu Arhanghelul Mihail, cunoscut ca arhanghelul protector, simt cum se amplifică energia din cameră și mă simt ocrotită. Când îl chem pe Wayne în ajutor, am o senzație minunată de calm și liniște. Când îi cer Sinelui meu Superior să mă conecteze cu înțelepciunea mea lăuntrică, simt o energie rapidă și stimulativă, ca și cum sunt pregătită să primesc informații noi. Există numeroase frecvențe energetice, și este important să afli diversele forme de îndrumare care sunt transmise de fiecare.

Îndrumătorii folosesc simboluri și semne ca să te înștiințeze că se află în preajmă. Poți avea o legătură religioasă cu un maestru înălțat la Ceruri precum Iisus, Buddha sau Fecioara Maria, care îți arată de obicei un simbol al prezenței lor. Sau poate că ai o legătură spirituală cu un membru din familie decedat care intră în contact cu tine printr-un semnal specific, cum ar fi un cântec, o aromă sau o imagine. Îndrumătorii sunt creativi și preciși când se manifestă. Poți fi uluit de limpezimea exprimării lor. Permite-ți să te minunezi de magnifica îndrumare ce îți este aproape.

Nu contează cu ce îndrumător intri în legătură. Ai încredere că intuiția te călăuzește spre îndrumătorul care rezonează cel mai mult cu tine. În același fel cum te simți compatibil cu un anumit instructor de yoga sau cu un profesor, te poți simți la fel cu un anumit îndrumător spiritual. Poți avea mai multe tipuri de îndrumători spirituali sau poți intra de obicei în legătură cu unul singur. Nu contează cum ești îndrumat; important este să-ți cedezi voința în grija unei forțe pline de iubire ce se află mai presus de tine. Fiecare formă de îndrumare spirituală are același scop: să te conducă din nou spre iubire.

Alege îndrumătorul cu care vrei să intri în legătură acum. Deschide jurnalul și

notează primul nume care-ți vine în minte. Nu contează dacă e un arhanghel, un membru decedat al familiei, Sinele tău Superior (sistemul de îndrumare lăuntric) sau orice alt îndrumător spiritual. Nu sta prea mult pe gânduri — scrie pur și simplu cu ce fel de îndrumător simți că vrei să intri în contact.

Acum, că îți este clar cu ce îndrumător dorești să intri în legătură, e timpul să te conectezi la acea frecvență energetică. Îți amintesc că fiecare îndrumător are propria energie și, cu cât te conectezi mai des cu el, cu atât îți va fi mai ușor să știi cine se află în preajma ta.

Intră în rezonanță prin rugăciune

Când ești blocat în sistemul de gândire logică și practică, nu poți intra în legătură cu înțelepciunea infinită care-ți este permanent aproape. Însă când te rogi, oprești temporar limitările minții lumești și te reconectezi la inteligența infinită a unei îndrumări divine superioare. Rugăciunea este calea spre cedare. Când te rogi ca să primești îndrumare, îți cedezi controlul, voința și planurile îndrumătorului tău spiritual. Rugăciunea e o punte între mintea ta dominatoare, temătoare, și cea adevărată, a iubirii. Când te rogi pentru îndrumare, intri instantaneu în armonie cu puterea ta Super Attractor. Rugăciunea are nevoie de credința într-o forță superioară și reprezintă o cerință umilă de a depăși convingerile false ale lumii, bazate pe frică, și de a-ți aminti de lumina ființei tale. Când rugăciunea devine a doua ta natură, simți o ușurare știind că poți intra oricând în legătură cu iubirea Universului prin îndrumarea spirituală care îți e mereu aproape. Firește că vor apărea gânduri bazate pe teamă, dar le vei înlocui cu o rugăciune. Fă astfel încât rugăciunea să devină un obicei mai puternic decât teama.

Prima rugăciune pe care o vom exersa e o rugăciune pentru conectare. Această rugăciune poate deschide ușa către îndrumarea spirituală. Așază-te confortabil într-un spațiu intim, cu jurnalul Super Attractor la îndemână. Apoi spune această rugăciune, în gând sau cu glas tare:

Îți mulțumesc, îndrumător al adevărului și al compasiunii supreme, (numește îndrumătorul cu care intri în legătură), pentru că ești aici. Te primesc acum.

Inspiră adânc, apoi expiră.

Continuă să respiri adânc, în timp ce-i permiți îndrumătorului tău să-și facă simțită prezența.

Observă cum te simți după ce ai spus rugăciunea. S-a schimbat energia din cameră? Te simți mai ușor, simți furnicături, ești mai liniștit, te simți inspirat sau protejat? Ai avut un gând intuitiv? Povestește în jurnal cum te-ai simțit în prezența îndrumătorului. Nu pune la îndoială niciun sentiment pe care l-ai trăit. Când intri în legătură cu orice fel de îndrumător, te conectezi la un câmp energetic dincolo de tărâmul fizic. E posibil să resimți această energie în mod diferit față de cea cu care ești obișnuit. N-o judeca și nu-ți fie teamă de ea. Nu uita: ai intrat în armonie cu energia binelui suprem. Odată ce ai făcut această distincție clară, poți atrage doar energie înaltă, plină de iubire.

Dacă n-ai simțit imediat prezența unui îndrumător, ai răbdare. Uneori, își poate face simțită prezența mai târziu. Poate vei vedea un semn pe care l-ai cerut, vei primi sfaturi directe într-un vis sau vei simți o prezență lângă tine când ești pe cale să adormi. Nu grăbi conectarea.

Odată ce ai intrat în legătură cu tărâmul spiritual, ai deschis ușa spre îndrumarea divină, limpede, spre marea înțelepciune. Acum, vei folosi meditația ca să diminuezi ritmul și să asculți îndrumările disponibile. Spiritul poate lua legătura cu tine când ești într-o stare de liniște și pace. Prin rugăciune, ceri îndrumare, iar prin meditație, o asculți.

Meditație pentru îndrumare spirituală

Urmează acest exercițiu de meditație și respirație ca să intri în rezonanță cu îndrumarea care-ți este disponibilă acum (poți asculta meditația de îndrumare accesând pagina GabbyBernstein.com/SuperAttractor). După această

meditație scurtă, ia jurnalul și lasă îndrumarea să se aștearnă pe hârtie.

Începe prin a respira mai lent ca să-ți acordezi energia la frecvența îndrumătorului care-ți este aproape acum.

Inspiră pe nas, numărând până la patru.

Ține-ți respirația, numărând până la patru.

Expiră pe gură, numărând până la patru.

Repetă de trei ori acest ciclu al respirației.

Apoi respiră prelung și profund timp de un minut. Când inspiri, extinde-ți diafragma, iar când expiri, relaxeaz-o. Inspiră, extinde diafragma, expiră, relaxează diafragma. Acest model de respirație îți asigură o respirație completă.

Păstrează-ți intenția de a-ți acorda energia la cea a îndrumării spirituale ce te învăluie acum.

Când simți cum energia ta se mută pe o frecvență a calmului, liniștii și a inspirației, ia jurnalul și scrie această propoziție în capul paginii:

Îți mulțumesc, îndrumător al adevărului și al compasiunii supreme (poți scrie aici numele

îndrumătorului tău, dacă dorești), pentru că îmi arăți ceea ce vrei să aflu.

(Poți fi mai precis, cerându-i să-ți dezvăluie soluția pentru o anumită problemă etc.)

În următoarele circa cinci minute, continuă să scrii ce-ți vine în minte. Nu modifica nimic. Scrie pur și simplu.

▪

Lasă liber fluxul îndrumării

Wayne Dyer spunea: „Când îți amintești să rămâi în legătură cu spiritul, îți dai seama că, dacă un lucru pare să funcționeze prost, poți vedea limpede alte zece care decurg bine“. De îndată ce-ți pui gândurile și energia în armonie cu un îndrumător plin de iubire, vei primi sfaturi clare, soluții creative, inspirație esențială, pace interioară — și multe altele. Îndrumarea vine în multe forme. Fii atent la tot și nu ignora nimic.

Pe parcursul stabilirii legăturii tale spirituale, e posibil să remarci că oamenii reacționează diferit față de energia ta. Experiențele care te stresau în trecut pot fi mai ușor de suportat. În viața ta se pot ivi sincronizări uluitoare. Ai putea simți chiar că spiritul îți e mereu alături. De fiecare dată când alegi să te conectezi cu spiritul, vei primi îndrumarea adevărului suprem.

Continuă să exersezi rugăciunea, meditația și scrisul liber în jurnal pe parcursul săptămânii următoare. Apoi notează-ți legăturile și sfaturile primite. Notează în jurnal pe toată perioada zilei și fii atent la fiecare semn care te călăuzește. Acești trei pași te vor ajuta să intri ușor în legătură cu îndrumătorul spiritual și să-ți consolidezi legătura cu el. Săptămâna viitoare, exersează în fiecare dimineață acești trei pași:

1. Intră în rezonanță prin rugăciune și invocă prezența îndrumătorului tău.

2. Relaxează-te și primește îndrumare prin meditație.

3. Notează îndrumările primite.

Cu cât dedici mai mult timp acestor metode, cu atât mai incontestabilă va deveni prezența spiritului. Când alegi în mod conștient să intri în rezonanță cu el, vei observa schimbări incredibile în energia pe care o ai, în experiențele tale și în comportamentul oamenilor din jurul tău. Ego-ul tău se va împotrivi

cu putere, prin gânduri precum „E doar o coincidență“ sau „Asta s-ar fi întâmplat oricum“. Consecvența ta poate combate acest blocaj din partea ego-ului. Când primești spiritul în conștiința ta în mod consecvent, te dedici unei legături profunde cu îndrumătorii care-ți sunt aproape. Fii atent la îndrumarea divină pe care o primești și dă-i voie spiritului să-ți arate ce să faci.

Bazează-te pe o forță superioară

Să ducem o viață Super Attractor înseamnă să învățăm să ne bazăm pe o forță superioară. De fiecare dată când ne sprijinim pe forțele proprii și nu apelăm la ajutorul spiritului, slăbim legătura noastră cu Universul și cu puterea noastră Super Attractor. Când ne bazăm pe o forță superioară, rămânem conectați cu tărâmul spiritual și cu posibilități infinite, sincronizări și cu o stare de bucurie. Faptul că suntem îndrumați nu înseamnă să renunțăm să mai luăm decizii, dar înseamnă că acestea vin mai ușor. Ideile ne sunt limpezi în minte și ne simțim îndrumați, nu nesiguri și șovăielnici. Dacă întâlnim obstacole în cale, știm unde să ne îndreptăm pentru a primi ajutor și sfaturi divine. Când te bazezi pe o forță superioară, viața ți se îmbogățește fiindcă nu mai ești presat să anticipezi totul. Poți renunța și poți permite.

Energia Universală a iubirii se află în tine, dar ai adesea nevoie de ajutor ca să intri în legătură cu ea. Permite-le Universului și îndrumătorilor tăi să fie puntea permanentă spre iubire, putere și călăuzire clară.

Nu-ți fie teamă să ceri îndrumare spirituală în orice situație. Când te afli într-un cabinet medical, cere-i spiritului să lucreze prin intermediul doctorului. Când ești la un interviu pentru un loc de muncă, invită spiritul să vorbească prin tine cu încredere. Sau când te cerți cu un prieten, cere-i spiritului să intervină și să te ajute să găsești iertare și soluții. Nu există nimic ce nu poți ceda. Și cel mai important, încrede-te mereu în îndrumarea din jurul tău. Vreau ca încrederea în spirit să-ți devină obicei de zi cu zi. Cu cât te bazezi mai mult pe el, cu atât mai mult vei fi îndrumat.

Fă mai puțin și atrage mai mult

Ai încredere că e suficient să fii în armonie cu Universul ca să contribui la crearea lumii pe care dorești s-o vezi. Lecția 38 din Curs de Miracole ne învață: „Nimic nu este imposibil pentru sfințenia mea“. Când îți lași voința în grija spiritului și a Universului, îți armonizezi energia cu un flux permanent al stării de bine. În această situație de cedare, îți accepți sfințenia și nimic nu este imposibil. Să-ți accepți sfințenia înseamnă să crezi cu putere în Univers și în călăuzirea spirituală. Prin credință, puterea de atracție devine a doua ta natură. În această stare de credință, eliberezi fluxul Universului și poți face mai puțin, atrăgând mai mult.

Lasă spiritul să preia controlul

Mulți oameni gândesc în mod greșit că trebuie să dețină controlul ca să atragă. Cu toții deținem controlul în felul nostru (deși nu ne dăm seama). Dar Universul nu reacționează la energia dominatoare. Universul reacționează când cedăm controlul și primim cu bucurie îndrumarea divină. Când acțiunile tale au în spate o energie dominatoare, nu vei obține rezultatul pe care-l dorești cu adevărat. Cheia împlinirii dorințelor tale este să le eliberezi.

Eliberarea ne oferă tot ceea ce ne dorim, dar punerea ei în practică poate părea complicată. Frica ta se împotrivește cu îndârjire. Unele aspecte din viața ta pot fi mai ușor de cedat spiritului, iar altele, mai dificil. E normal. De exemplu, îți poate fi ușor să te bazezi pe spirit în ceea ce privește cariera, dar poți descoperi că te împotrivești s-o faci în privința relațiilor. Este bine să

practici conectarea cu îndrumătorii tăi și cedarea în domeniile în care ești mai detașat — în care „miza nu e mare“ și ai o atitudine mai relaxată în privința rezultatului. Cu timpul, îți va fi mai ușor să te eliberezi de ceea ce ești profund atașat. Fă-ți acest obicei cedând ceva care nu îți este atât de aproape de suflet. Lasă spiritul să te ajute într-un domeniu din viață în care îți e ușor să primești. În acest fel, poți începe să construiești dovada spirituală că ești într-adevăr călăuzit. Acea dovadă spirituală îți va consolida credința că Universul te susține și că ești în siguranță dacă cedezi. Fiecare clipă de credință contează. Prin noua ta credință, vei fi inspirat să cedezi tot mai multe domenii din viața ta în grija unei forțe superioare pe care o înțelegi.

O legătură spirituală e un obicei pentru care e nevoie să te sprijini pe o forță superioară mai mult decât pe voința ta personală. Așa că cedează atât în privința aspectelor minore, cât și a celor importante. Cere-i spiritului să te ajute la prepararea mesei, la fel cum ai proceda în cazul unei probleme medicale. Nu există cereri prea mari sau prea mici. Tărâmul spiritual așteaptă ca tu să ceri și să primești. Lasă totul în grija Universului și așteaptă-te să primești îndrumare divină.

Când te bazezi pe o forță superioară, devine mai simplu să-ți găsești liniștea și să apreciezi momentul prezent. Astfel, nu-ți mai irosești timpul și nici nu mai depui efort mental îngrijorându-te de modul în care vor decurge lucrurile. Nu vei mai fi obsedat de viitor, nici nesigur pe ceea ce nu se întâmplă încă. Vei fi încrezător, indiferent de situație. Când cultivăm o legătură spirituală, putem avea încredere în Univers, orice s-ar întâmpla.

Credința într-o forță superioară

Credința este o condiție esențială pentru a deveni un Super Attractor. De fiecare dată când îi cedăm spiritului voința noastră, ne întărim credința într-o putere mai mare decât a noastră. Nu mă aștept ca tu să-ți depășești teama imediat și să ai încredere în îndrumătorii spirituali. Speranța mea este că vei

continua să te conectezi deseori cu ei ca să-ți consolidezi credința pe zi ce trece. Spune o rugăciune, fă meditații cu energia iubirii, renunță la neîncredere câteva clipe și pornește pe calea credinței cu pași mici. Există foarte multă alinare când știi că există o forță superioară ție care te călăuzește pas cu pas!

Când credem într-o forță superioară, putem să nu ne mai facem griji, să nu mai dominăm și să nu mai fim obsedați de cum, când sau de ce. Ne putem da deoparte, lăsând spiritul să ne îndrume. Îi putem lăsa pe alții să ne ajute, putem da frâu liber intuiției și inspirației. Credința în îndrumătorii spirituali ne oferă siguranță și libertatea de a visa în continuare, chiar dacă nu vedem încă rezultatul. Dacă aștepți un rezultat, spiritul e cel care-ți dă liniște lăuntrică în timpul așteptării. Dacă ceea ce-ți dorești nu-ți pare a fi aproape, spiritul e cel care-ți oferă sfaturi și inspirație ca să mergi mai departe. Libertatea, pacea interioară și bucuria vin din viața în-spirit. Și totul începe când ești pregătit să cedezi.

Când trăiești în uniune cu îndrumătorii tăi spirituali, începi să crezi că meriți iubirea Universului. Tindem să ne împotrivim legăturii noastre spirituale fiindcă, în adâncul nostru, nu credem că suntem demni de susținere și iubire necondiționată. Considerăm că noi trebuie să fim creatorii și uităm că venim dintr-o energie eternă a iubirii care ne-a creat. Când trăim în legătură cu spiritul, ne amintim că suntem contopiți cu această energie a iubirii și că totul e posibil când suntem în armonie cu Universul. Mă rog ca aceste concepte să devină pentru tine mai mult decât niște cuvinte pe care le citești în cărți de spiritualitate. Mă rog ca ele să devină un adevăr cunoscut în profunzime. Meriți să-ți cunoști măreția, să te simți susținut și să trăiești în liniște. Miracolele sunt dreptul tău din naștere. E timpul să-ți amintești asta.

Te încurajez să te relaxezi și să te distrezi cu exercițiile din acest capitol. E o ocazie să încerci un nou tipar comportamental, așa că tratează-o ca pe o aventură! Îți va fi tot mai ușor să te eliberezi când îți permiți să te bucuri de îndrumare. Când ai încredere în îndrumătorii tăi spirituali, poți fi liniștit știind că ești călăuzit pas cu pas.

Sunt atât de entuziasmată când scriu aceste lecții! Fiecare cuvânt pe care-l scriu amintește de susținerea care ne e mereu aproape. Am mari speranțe că această carte te va ajuta. Cred într-un plan puternic dincolo de al meu, fiindcă

simt fluxul energiei creatoare a îndrumării spirituale și a iubirii cum se mișcă liberă prin mâinile mele în timp ce tastez aceste cuvinte. Este manifestarea legăturii spirituale și a materializării. Chiar aici, chiar acum.

Prin legătura ta spirituală, orice este posibil. În Capitolul 8, îți vei aborda îndrumătorii și energia Universului astfel încât să poți face pașii următori pentru a participa la formarea dorințelor tale. Te voi învăța Metoda mea de Acțiune Armonizată Spiritual, care-ți va da încredere în pașii ce trebuie făcuți spre dorințele tale. Fii entuziasmat de ceea ce urmează și invită spiritul să continue această călătorie alături de tine.

Vehicul sportiv-utilitar (din lb. engl). (N.t.)

Capitolul 8

Acționează în armonie cu latura spirituală

În anul 2008, nu aveam decât câțiva ani de carieră ca life coach și orator motivațional. Locuiam la New York și țineam conferințe în hoteluri, săli de yoga și centre comunitare. Țineam cursuri de instruire în grup în apartamentul meu și le predicam tuturor celor dornici să mă asculte. Aveam misiunea de a împărtăși mesajul meu cât mai multor oameni.

Simțeam atunci cum se naște un nou spirit al vremii. Părea că tot mai multe femei, mai ales, se orientau către spiritualitate, în loc să-și caute fericirea în magazinele de pantofi. O mulțime de oameni se îngrijeau mai mult de sănătatea lor, înlocuind cocteilurile și cluburile cu sucurile verzi și cu yoga. Vedeam în toată lumea oameni atrași de zona spirituală, dornici să li se permită deșteptarea. Și eu fusesem ca ei când pornisem în călătoria mea spirituală. Căutau o comunitate de oameni cu o gândire similară. Doreau să fie îndrumați pentru a întemeia o legătură spirituală. Simțeam că e responsabilitatea mea să le dau de știre că nu sunt singuri. Voiam să le spun că e super să fii spiritual și că erau liberi să exploreze noi credințe!

Credeam cu atâta tărie în răspândirea mesajului meu către un public mai numeros, încât am decis să apelez la experiența mea în domeniul relațiilor publice ca să anunț lumea despre ceea ce am văzut că se întâmplă. Într-o după-amiază, am avut o idee inspirată și am explodat:

— Este un curent nou al celor care predau life coaching și al celor interesați de zona spirituală. Am să scriu un articol despre asta în secțiunea Sunday Styles din New York Times!

Părea că ideea îmi venise din senin, iar asistenta mea m-a privit descumpănită. Dar eu eram inspirată, dedicată și încrezătoare. Ascultasem de îndrumarea divină pe care o primisem și știam că a sosit timpul s-o pun în aplicare. Am sunat imediat un reporter pe care-l cunoșteam și care lucra pentru secțiunea Styles.

Spre surprinderea mea, mi-a răspuns.

— Allen la telefon.

— Salut, Allen! Sunt Gabby Bernstein, i-am spus. Ne-am cunoscut mai demult, la o cină în Soho. Te-am sunat fiindcă am un subiect nou pentru tine.

— Spune-mi repede, nu prea am timp, mi-a spus el.

— Am înțeles. Ideea de bază e cam așa: toate fetele care-și doreau să fie un fel de Carrie Bradshaw******** vor acum să semene mai degrabă cu autorul cărților de dezvoltare personală, Wayne Dyer. E un curent nou și pot să-ți dau un articol întreg pe tema asta.

— Interesant. Am să te contactez.

Vocea lui era puțin ironică... dar n-aveam nevoie decât să-i stârnesc interesul. Sămânța era sădită, iar eu îmi lansasem mesajul către Univers. Intuiam că avea să urmeze ceva extraordinar.

Au trecut aproape nouă luni în care cu greu Allen a dat câte un semn de viață. Mă suna din când în când, să afle ce mai fac și să-mi spună că era interesat în continuare de articolul meu. Mi-am păstrat răbdarea și încrederea, fiind convinsă că intențiile mele puternice, împreună cu credința mea, erau de ajuns ca să-mi transforme povestea, așa cum era văzută de mine, în realitate. Am cedat și am lăsat Universul să-și facă treaba. În loc să fiu obsedată de fiecare e-mail sau să încerc să forțez lucrurile, mi-am lăsat țelul în grija Universului. Știam că toate se vor desfășura exact așa cum trebuie. M-am concentrat în schimb pe fapte bune în fiecare zi, pe răspândirea mesajului meu și pe sprijinirea cât mai multor oameni să descopere și să-și întărească legăturile spirituale. În Curs de Miracole se scrie: „Cei siguri de rezultat își pot permite să aștepte și așteaptă fără grijă“. Eram sigură că orice avea să se întâmple era pentru binele suprem, iar asta mi-a făcut așteptarea mai ușoară.

N-am primit niciun răspuns concret cu privire la subiectul meu până în toamna anului 2009, când m-a sunat Allen din senin. Mi-a spus:

— Gabby, sunt Allen. Cei de la Times ți-au ales tema articolului. Am la

dispoziție o săptămână ca să-ți iau un interviu, să facem o ședință foto, să văd cum faci instruire în grup și să scriu articolul. Hai s-o facem!

Articolul meu prindea viață! În decurs de 24 de ore, am programat ședința foto și interviul cu Allen.

La ora 9 seara în acea zi de miercuri, Allen a venit în mica mea garsonieră ca să asiste la cursul în grup, înconjurat de femei tinere care meditau și se rugau cu ardoare. A rămas să-mi ia un interviu după curs, ca să-mi înțeleagă mai bine munca. Ne-am așezat pe canapea, în spatele căreia era agățat un panou imens ce acoperea tot peretele. Pe el erau toate pozele pe care le adunasem și care reprezentau toate visurile mele în viață: doi îndrăgostiți ținându-se de mână, verighete, citate inspiraționale și plaje cu nisip alb.

În colțul din dreapta, sus, prinsesem în piuneze un titlu din secțiunea Sunday Styles a publicației New York Times. Allen s-a uitat la titlu și m-a întrebat:

— Ce-i asta?

I-am explicat că îmi doream să concretizez acel articol de ceva vreme. Cu trei ani în urmă, văzusem în Styles un articol despre niște prieteni de-ai mei, bloggeri pe teme culinare. Citind articolul, mi-am dat seama că-mi doresc unul despre munca mea. Așa că rupsesem titlul și-l prinsesem pe panoul meu. Stătea acolo de trei ani.

Allen era uluit. S-a întors spre mine și mi-a spus:

— Eu am scris articolul acela despre bloggerii culinari! Titlul acela e al articolului pe care l-am scris acum trei ani. Și acum, după trei ani, scriu editorialul despre tine în secțiunea Styles. Uau, văd că funcționează chestia asta spirituală.

În momentul acela am zâmbit, iar Universul mi-a făcut cu ochiul. Această sincronizare era un semn clar că mă predasem legilor naturale ale atracției și îi permisesem Universului să mă susțină în participarea la crearea realității mele.

Din fericire, n-am încercat să controlez această materializare, ci am lăsat-o să

se întâmple în mod natural. Acel editorial a fost un avantaj major în cariera mea și m-a ajutat să-mi împlinesc visul de a răspândi spiritualitate către un public mare. Răbdarea, siguranța și credința mea le-au creat condiții Universului, îndrumătorilor și îngerilor să acționeze. Spiritul lucrează prin oameni ca să-ți susțină în lume munca importantă. Când îți urmezi intuiția și inspirația, să fii sigur că ești călăuzit de spirit. Știu că multe spirite au lucrat prin intermediul lui Allen pentru concretizarea articolului.

Istorisirea aceasta e un bun exemplu care arată cum putem crea împreună cu Universul, fără efort, când îmbinăm acțiunile cu inspirația. Fără să-mi dau seama la vremea aceea, aplicasem o metodă aparte de a-mi transpune visurile în realitate. Astăzi, o numesc Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual. Când aplici această metodă pentru orice-ți dorești, poți fi încrezător că nu forțezi materializarea unei dorințe, ci creezi împreună cu Universul.

Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual este un exercițiu care necesită inspirație și credința în spirit. Când ne unim dorințele cu credința, putem acționa de pe o poziție a păcii lăuntrice, nu a nevoii de control. Această pace interioară îi permite Universului să ne susțină deplin. Când acționăm în armonie spirituală, putem avea încredere că există o energie superioară nouă care lucrează pentru noi și că toate se întâmplă în beneficiul nostru — chiar dacă nu știm exact când sau cum. Această metodă te va ajuta să-ți armonizezi energia cu acea prezență pașnică, inspirată, astfel încât tot ceea ce vei face va fi susținut de puterea ta Super Attractor. Urmează acești pași și exersează-i în mod frecvent și vei vedea cât de mult te sprijină Universul când acționezi în armonie spirituală!

Metoda mea de Acțiune Armonizată Spiritual

Pasul 1: Asigură-te că dorința ta se bazează pe inspirație și altruism

Dorința mea legată de articolul din secțiunea Sunday Styles a publicației New York Times s-a bazat pe altruism. Știam că articolul avea să-i ajute pe cei care pornesc pe calea spirituală să se simtă mai puțin singuri, să scape de percepțiile bazate pe teamă și să devină un sprijin pentru alți oameni care au nevoie de soluții. M-a inspirat foarte mult dorința de a fi de folos. Înțelegeam în profunzime ce înseamnă să fii la început de drum în căutarea spiritualității și voiam ca aceia aflați în situația mea să nu se simtă niciodată singuri. Când am pornit pe calea mea spirituală, tânjeam cel mai mult după apartenența la o comunitate. Mi-am înlăturat orice urmă de neîncredere, iar dorința de a apărea în Times s-a bazat pe altruism și inspirație. Am rămas dedicată materializării dorinței mele, cu gânduri de vibrație înaltă despre beneficiul pe care avea să-l aducă articolul cititorilor aflați în căutarea propriei deșteptări spirituale.

Când dorința se află în armonie cu altruismul și cu inspirația, e de neînvins. Fiindcă intenția mea primordială a fost aceea de a răspândi mesajul deșteptării spirituale în rândul noilor căutători spirituali, demersul a fost susținut de o forță a inspirației de neoprit. Nu a fost vorba despre hrănirea ego-ului meu. Am vrut să ajut la deșteptarea unei noi generații de căutători ai spiritualității. Din această experiență am învățat o lecție clară și de durată: adevăratelor materializări le dau „un brânci“ altruismul și inspirația.

Poate că te întrebi: „Cum știu dacă dorința mea se bazează pe altruism și inspirație?“. Te poți întreba de asemenea: „Ce se întâmplă dacă ceea ce-mi doresc nu are legătură cu schimbarea lumii? Dacă îmi doresc să găsesc iubirea sau să scap de datorii? Cum ar putea acestea să fie în folosul altora?“. Este important să înțelegi că, dacă dorința ta îți aduce bucurie, e bazată pe inspirație. Și atâta vreme cât ea urmărește binele suprem al tuturor, poți fi încrezător că va fi susținută de spirit. Bucuria ta sinceră și dorința de a fi de folos aduce mai multă lumină în lume. Dar e la fel de important să înțelegi de ce îți dorești ceva și pe ce fel de energie se bazează dorința. Uneori, ne dorim

cu adevărat ceva fiindcă ne va face să ne simțim mai bine sau mai speciali decât alții. Alteori, ne dorim ceva deoarece sperăm că ne va ascunde o rană adâncă și ne va ajuta să evităm vindecarea ei. De pildă, poate că-ți dorești o promovare la serviciu astfel încât familia să te aprecieze. Sau, poate, vrei să-ți cumperi un obiect scump ca să te lauzi în fața prietenilor. Sau poate că-ți dorești o relație afectivă fiindcă nu te simți întreg de unul singur și te temi de singurătate. Aceste tipuri de dorințe au la bază o nevoie sau o teamă. Nu sunt inspirate sau altruiste fiindcă provin din nevoia de validare externă sau de completare, nu din pacea lăuntrică. Analizează-te și identifică dorințele izvorâte din ego. E minunat să nu te simți vinovat pentru ceea ce-ți dorești, dar fii mereu atent la energia pe care se bazează dorința ta.

Un mod simplu de a identifica această energie este să te întrebi: „Această dorință mă face să mă simt inspirat și folositor celorlalți?“. Ia-ți un răgaz și scrie în jurnal despre entuziasmul pe care ți-l inspiră dorința ta. Apoi continuă și scrie despre felul cum inspirația și energia ta pozitivă le sunt de folos celorlalți. Lasă cuvintele să curgă liber și intră prin scris într-o armonie puternică. Când îți armonizezi energia cu altruismul și inspirația, poți avea încredere că visul tău va face un salt înainte. Încearcă să scrii în jurnal cel puțin cinci minute, apoi citește ce ai scris. Cufundă-te în sentimentele de bucurie, inspirație și împlinire. Dă-ți voie să-ți onorezi dorințele.

Pasul 2: Crede că Universul îți va răspunde

Mi-a fost ușor să cred că Universul mă susține fiindcă mă simțeam atât de inspirată, iar dorința mea era motivată de altruism. Știam că există un public căruia să-i dedic munca mea și știam că lumea trebuia să afle despre ea. Când mă gândeam la susținerea imensă pe care mi-o acordaseră dascălii mei spirituali, știam că puteam face același lucru pentru o nouă generație de căutători ai spiritualității. Eram atât de entuziasmată de dorința mea, încât îmi revendicam fără remușcări viziunea de a-mi pune munca în slujba celor care aveau cea mai mare nevoie de ea. Când suntem în armonie spirituală cu

dorințele noastre, putem fi încrezători că Universul creează împreună cu noi.

Dorința mea se baza și pe multă limpezime. Știam că acest articol trebuia să apară în secțiunea Sunday Styles din New York Times fiindcă acolo erau cititoarele mele. Căutau fericirea în noul curent al modei, iar eu am sesizat o ocazie minunată să le întâlnesc acolo unde erau și să le amintesc de ceea ce-și doreau cu adevărat: o viață spirituală. Dar nu mi-am limitat convingerile. Aveam încredere că va fi New York Times sau ceva mai bun. Când îți revendici dorința, e important să specifici limpede ceea ce vrei, iar apoi, s-o cedezi, spunând: „Asta sau ceva mai bun“. În acest fel, rămâi deschis la îndrumarea creativă a Universului și nu-ți limitezi puterea de materializare. Universul are adesea un plan mai bun decât al tău!

Cu cât crezi mai mult în sprijinul Universului, cu atât vei primi mai mult. Când ești inspirat, poți accepta faptul că materializarea reprezintă un proces de colaborare și că spiritul îți va arăta drumul. Am crezut în viziunea mea fiindcă mi-a dat o stare de bine. Puterea credinței mele mi-a dat de la început forța interioară să-l sun pe Allen. Credința vine când nu te simți vinovat pentru dorințele tale, și nici nu te temi să le ceri. Prin rugăciuni și meditații zilnice, am menținut legătura cu spiritul și cu altruismul aflat la baza dorinței mele. Menținerea legăturii m-a ajutat să rămân dedicată aspirației mele, chiar și atunci când n-am primit niciun semn de la Allen timp de câteva luni.

Ego-ul tău s-ar putea opune conceptului de credință în îndrumarea Universului. Când observi această împotrivire, ia jurnalul și citește ce ai scris despre dorința care-ți stârnește bucurie și slujește omenirii. Pe măsură ce gândurile și energia rezonează mai mult cu bucuria și altruismul dorinței tale, vei crede tot mai mult că Universul te susține.

Pasul 3: Acționează pe baza armoniei spirituale

Cu inspirație, altruism și credință, ești pregătit să acționezi. Vei ști că acționezi pe baza armoniei spirituale fiindcă îți va fi ușor. Nu vei sta pe gânduri și nu vei cere părerea celorlalți. Te vei simți conectat la fiecare demers pe care-l vei face. Fiecare acțiune va fi susținută de încredere autentică și de absența fricii. Nu vei întâlni niciun obstacol în calea ta.

Când am pus mâna pe telefon, cu scopul de a suna la New York Times, mă aflam într-o poziție clară de armonie spirituală. Vibrațiile mele înalte și încrederea mea s-au transmis prin linia telefonică. Dacă în acel moment mi-ar fi lipsit armonia spirituală, aș fi închis telefonul înainte de-a transmite mesajul. Armonia spirituală e cea care determină materializarea dorinței.

Acțiunea pe baza armoniei spirituale îți produce un sentiment minunat. Nu ai îndoieli, ești entuziast și știi că te afli pe drumul bun. Nici nu contează reacția celorlalți fiindcă starea ta de armonie e de ajuns ca să mențină fluxul pozitiv al dorințelor tale. Universul îți va oglindi rapid starea de armonie. Pașii următori se vor desfășura în mod firesc. Orice acțiune pe care o întreprinzi de pe poziția armoniei spirituale va fi deplin susținută.

Pasul 4: Ai răbdare

Datorită răbdării mele, nu l-am presat pe Allen să scrie articolul. Dacă aș fi făcut-o, probabil că l-aș fi enervat și aș fi ratat ocazia. În schimb, mi-am păstrat credința puternică și am lăsat articolul să apară la momentul oportun. A fost publicat cu o lună înainte de lansarea cărții mele Add More -ing to Your Life și chiar înainte ca eu să pornesc într-un turneu pentru promovarea ei. Această publicitate mi-a deschis nenumărate uși de atunci. Răbdarea și coordonarea Universală au permis materializarea dorinței la momentul potrivit.

Când vine vorba despre atragerea dorințelor, e important să înțelegi că răbdarea este o mare virtute. Când ai convingerea că vei primi ceea ce reprezintă binele suprem, te poți relaxa și poți avea încredere că acel ceva e

pe drum spre tine. Dacă, în timp ce citești aceste rânduri, te gândești: „Am băgat-o pe mânecă! Răbdarea nu e punctul meu forte“, vreau să te asigur că poți cultiva această calitate urmând primii trei pași ai acestei metode. Când combini inspirația cu altruismul și credința, poți avea încredere că te afli în rezonanță cu spiritul și ești îndrumat spre binele suprem al tuturor. Intră într-o stare de entuziasm, nutrește visuri mărețe și nu te teme să crezi în ele. Când procedezi astfel, vei deveni răbdător în mod firesc.

Materializarea este o artă

Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual te va ajuta să accesezi forța creatoare lăuntrică. La fel ca în cazul fiecărui proiect creativ, trebuie să ne perfecționăm abilitățile și să ne lăsăm pătrunși de inspirație. Când întruchipăm această forță creatoare, viața devine ca o joacă. Dar e important să știm că materializarea nu înseamnă menținerea controlului sau satisfacerea tuturor dorințelor noastre pe termen scurt. Adevărata materializare nu presupune nici măcar să primim ceea ce credem că ne dorim, ci ceea ce este spre binele suprem al tuturor. Da, vei obține rezultate similare proiecției tale. Dar scopul nu este controlul rezultatelor ca să obții exact ceea ce-ți dorești. Nu uita, planul tău nu este întotdeauna cel mai bun! Când te lași în voia artei concretizării, poți avea încredere că spiritul te călăuzește către dorințele tale și către mult mai mult.

Materializarea reprezintă procesul creator al armonizării cu energia Universului pentru a crea împreună o experiență ce-ți înalță spiritul, dar și pe al lumii. Materializarea nu înseamnă a primi; ci a deveni. Cu cât cedezi mai mult, cu atât te potrivești mai mult cu ceea ce-ți dorești. Amintește-ți că energia ta atrage energii similare. Urmând Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual, vei fi ajutat să te dai deoparte și să lași Universul să te susțină. Nu te vei mai simți împotmolit, blocat sau neputincios. În schimb, îți vei folosi forțele creatoare lăuntrice și vei acționa energic cu puterea ta Super Attractor. Energia pozitivă, încrezătoare pe care o întruchipezi va fi o reflexie a energiei

Universului. Într-o stare de flux pozitiv, Universul rezonează cu frecvența ta vibrațională și te pune în armonie cu dorințele tale. Când te afli în armonie spirituală, asculți vocea înțelepciunii lăuntrice și te lași condus de iubirea Universului, nutrești credință, nu teamă. Când urmezi Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual, îi permiți Universului să te călăuzească spre binele suprem.

Să testăm metoda acum

Pentru început, analizează cu sinceritate felul în care te-ai rugat pentru ceea ce crezi că ai nevoie. Cum îți controlezi acțiunile în încercarea de a obține cu forța un rezultat? Încerci diverse tactici să schimbi ceva la partenerul tău? Insiști să-ți expui munca pe rețelele de socializare? Analizează acțiunile tale care sunt pornite din teamă, nu din credință. Începe să acorzi în mod obișnuit o atenție sporită felului în care cererile adresate Universului, emise dintr-o poziție de control, te împiedică să primești ceea ce e spre binele suprem.

Nu riști nimic dacă ești sincer în privința modurilor prin care blochezi fluxul Universului. Trebuie să ne analizăm ego-ul ca să-l aducem la lumină. În viața mea au fost nenumărate situații în care am încercat să dețin controlul în loc să-l cedez. Am încercat să controlez programarea sarcinii și rezultatul unei lansări de carte și mi-am petrecut prima parte a tinereții încercând să-mi domin fiecare partener ca să mă simt în siguranță. Nu-mi e rușine de modul prin care m-am abătut spre frică. Sunt mândră că pot privi aceste momente discordante ca pe niște oportunități de a observa desprinderea mea de Univers. Cu cât analizezi mai devreme modurile prin care încerci să controlezi Universul, cu atât mai repede te poți lăsa în grija sa.

Întocmește în jurnalul tău o listă cu toate modalitățile prin care îți controlezi dorințele.

Odată ce ți-e limpede felul în care încerci să controlezi situațiile, e timpul să-

ți redirecționezi energia și să aplici Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual. Alege un domeniu pe care l-ai controlat și aplică-i metoda în decursul săptămânii următoare.

1. Urmărește inspirația ce stă la baza dorinței tale și află cum îi e lumii de folos. Întocmește în jurnalul tău o listă cu toate felurile în care dorința ta te entuziasmează și cu beneficiile luminii pe care le-o oferi celorlalți. Amintește-ți că bucuria ta e de folos atâta vreme cât nu dăunează altcuiva. Dorința ta de a te bucura nu e egoistă. Bucuria ta e un dar făcut lumii și tuturor celor din jurul tău.

2. Ai încredere că Universul îți va răspunde. Scrie limpede în jurnal ceea ce-ți dorești, apoi eliberează dorința, adăugând: „Asta sau ceva mai bun“. Apoi meditează în fiecare zi ca să-ți armonizezi energia cu altruismul și inspirația ce stau la baza dorinței tale. În timpul meditației, eliberează-te de toate îndoielile și întrebările și dă-ți voie să visezi la viziunea ta. Simte inspirația și altruismul pe care se bazează dorința ta. Imaginează-te cum îți împlinești dorința și aduci energie pozitivă în lume. Vezi în minte oamenii înnobilați de dorința și bucuria ta. Lasă credința să te cuprindă. Meditația pe tema altruismului și a inspirației din care izvorăște dorința ta te ajută să crezi că ești demn s-o materializezi. Pentru îndrumarea audio a acestei meditații, descarcă meditația mea gratuită de creare a viziunii de pe pagina GabbyBernstein.com/SuperAttractor.

3. Acționează în starea de armonie spirituală. De îndată ce simți că Pașii 1 și 2 au efect, vei ști că ești pregătit pentru acțiunea armonizată spiritual fiindcă vei fi relaxat, încrezător și sigur. Faptul că nu te mai simți legat de rezultat e un semn clar că a sosit timpul să acționezi. Detașarea presupune credință. Simte credința din spatele dorinței tale și fă cu încredere prima mișcare. Poate că pui mâna pe telefon, o suni pe femeia pe care o admiri și o inviți la o întâlnire romantică. Sau poate că propui un nou proiect îndrăzneț la serviciu. De îndată ce te simți în armonie, acționează!

4. Ai răbdare. Răbdarea presupune să știi că ceea ce-ți dorești se

îndreaptă spre tine. Când ești răbdător, lași Universul să facă pentru tine ceea ce nu poți face de unul singur. Eliberezi spațiul pentru ca energia Universului să te sprijine în moduri pe care nu ți le poți imagina. Exersează răbdarea și acordă permisiunea.

Pentru exersarea răbdării, folosește această rugăciune ca să cedezi și să permiți:

Mă bazez pe inspirația dorințelor mele și știu că e de ajuns ca să fiu condus spre binele suprem. Îi cedez această dorință Universului și știu că sunt îndrumat.

Răbdarea ta e valoroasă atunci când aștepți ca alții să-ți susțină dorințele. Ea îi creează condiții Universului ca să lucreze prin oameni. Când nu-i mai constrângi la nivel energetic pe ceilalți să acționeze conform planului tău, le dai libertatea să primească propria îndrumare din partea Universului. Când cineva se simte constrâns, nu poate primi mesajele de care are nevoie ca să-ți susțină dorințele. Aceasta e o lecție importantă pe care am primit-o de la echipa mea. Ca femeie de afaceri, a trebuit să exersez din plin răbdarea. Imediat cum cedez controlul, aplic Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual și practic răbdarea, echipa mea lucrează de minune. Îmi prezintă idei la care nu m-aș fi gândit niciodată și ia decizii creative fără a fi coordonată de mine. Eliberează-i pe cei din jur de tensiune, astfel încât să-i permită Universului să acționeze prin intermediul lor.

Oamenii răbdători emit o energie a expansiunii, a păcii și a grației. Este chiar frecvența vibrațională căreia îi răspunde Universul. Urmărește răbdător modul în care darurile uimitoare ale creației tale prind viață în mod firesc. Admiră opera și coordonarea Universului. Dacă cedezi și permiți, vei fi încântat de ceea ce se întâmplă.

-

Fii atent la ceea ce simți când acționezi în armonie spirituală

-

După ce exersezi Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual timp de o săptămână, descrie experiența în jurnalul tău de Super Attractor. Redă detaliat cum te simți când acționezi în această stare. Poate că te simți liber și vesel. Poate că respiri ușurat fiindcă nu mai ești obsedat de obținerea unui rezultat. Notează-ți toate astea, astfel încât să-ți poți aminti senzația și starea emoțională. Descrierea felului cum te simți când acționezi în starea de armonie spirituală te va ajuta data viitoare când vei repeta experiența. Observă clar diferența dintre ceea ce simți când acționezi din teamă și cum te simți când o faci pe baza credinței. Familiarizează-te în profunzime cu această diferență, astfel încât s-o recunoști imediat și să schimbi direcția. Când observi că ești în dizarmonie cu acțiunile tale, urmează metoda în patru pași și revino la armonia spirituală. Când acționezi în afara ei, dorințele tale nu vor fi susținute.

-

Promisiunile Metodei de Acțiune Armonizate Spiritual

-

Când practici în mod constant această metodă, nu mai simți nevoia să-ți controlezi viața. Te vei simți mai puternic datorită acțiunilor întreprinse. În multe feluri, te vei simți ca o nouă persoană. Când încetezi să controlezi și începi să permiți, simți treptat o schimbare în sistemul tău nervos. Asta mi s-a întâmplat într-un mod incredibil! Când m-am bazat cu totul pe Metoda de

Acțiune Armonizată Spiritual și am transformat-o într-un obicei, viața mi s-a schimbat total. Am devenit mai puțin stresată, mintea îmi era limpede, iar corpul, relaxat. Mă simțeam mai susținută de Univers și de alți oameni și simțeam că sunt îndrumată pe cale divină pas cu pas. Și mai ales, mă bucura gândul că acțiunile mele armonizate spiritual erau de ajuns pentru concretizarea dorințelor. Știam că-mi îndeplinisem sarcina și că, pe măsură ce eram mai răbdătoare, aveam să primesc mai mult. Am învățat să mă dau deoparte și să încetez să intervin în ordinea firească a lucrurilor.

Sper ca această metodă să te facă mai puternic, să te susțină și mai ales să-ți ofere pace lăuntrică. Când ai încredere că acțiunile tale armonizate sunt de ajuns, oprește constrângerile și începe să primești. Este un mod de viață uimitor! Dacă ești o persoană obișnuită să deții controlul în viață, te încurajez insistent să așezi această metodă pe primul loc în prioritățile tale. Chiar dacă nu aplici niciunul dintre celelalte principii prezentate în carte și înveți să stăpânești doar această metodă, vei simți cum puterea ta Super Attractor va crește foarte mult. Vreau să aflu despre miracolele tale! Exersează conștiincios metoda aceasta timp de o lună, apoi te invit să-mi scrii pe pagina GabbyBernstein.com/SuperAttractor și să mă informezi despre cum decurg lucrurile. Vreau să-ți sărbătorim miracolul împreună!

Aplicarea Metodei de Acțiune Armonizată Spiritual reprezintă un mare serviciu adus lumii. Când acționezi de pe poziția inspirației, altruismului și a credinței, Universul poate determina un impuls ce va avea o mare influență asupra altor oameni. Articolul care s-a concretizat pe prima pagină din secțiunea Sunday Styles n-a fost doar o materializare minunată — a fost un beneficiu divin adus lumii. Acel articol a adus învățăturile mele spirituale în atenția noilor căutători spirituali, ajutându-i să-și descopere propria cale spirituală.

La o săptămână după apariția articolului, m-a sunat o tânără pe nume Nicole, care locuia în New York. Când i-am răspuns la telefon, mi-a spus: „Am citit articolul din secțiunea Sunday Styles și e exact ce aveam nevoie! Mă lupt să-mi găsesc un scop în viață și fericirea, iar munca ta m-a inspirat să-mi schimb țelul și să explorez o cale spirituală“. În urma acelei conversații, Nicole a început să se instruiască în privat cu mine. Am lucrat câțiva ani împreună, iar viața ei s-a schimbat fundamental. A descoperit o viață dincolo de viața pe

fugă din New York, de munca ei la o revistă de modă și de statutul ei social. A acceptat bucuroasă o viață spirituală care-i oferea tot ce-și dorea. Astăzi, zece ani mai târziu, Nicole e o autoritate apreciată în domeniul sănătății, un îndrumător spiritual în comunitatea ei și o mamă în armonie profundă. Suntem prietene bune, iar eu sunt foarte mândră de contribuția ei în lume. Nicole și cu mine știm că articolul despre o tânără aflată pe calea spirituală, pe care l-a citit în timpul mesei, a fost declicul care a făcut-o să se trezească și să-și reorienteze cursul vieții.

Când acționezi în armonie spirituală, dorințele tale sunt susținute în moduri pe care nu ți le-ai putea imagina. Poți să ai încredere că practicarea acestei metode va atrage dorințele mai repede, îți va oferi o stare de liniște deplină și va fi de folos în lume! Dorința ta bazată pe altruism, credința și răbdarea te plasează în rezonanță energetică cu Universul, eliberând calea miracolelor cu mult peste orice ai putea tu „face“ să se întâmple.

Metoda de Acțiune Armonizată Spiritual te pregătește să-ți revendici dorințele când Universul le împlinește. Un mod eficient prin care ne putem revendica dorințele și multiplica miracolele este să fim recunoscători, cât mai recunoscători! În capitolul următor, te voi îndruma să faci din recunoștință o practică zilnică. Când ești recunoscător, în mod liber, direct și constant pentru toate realizările, lecțiile valoroase pe care le-ai învățat și toate miracolele primite, devii un magnet pentru tot ceea ce este grandios. Dă pagina și primește puterea recunoștinței.

Protagonista serialului american Sex and the City (Totul despre sex), difuzat de canalul HBO. (N.t.)

Capitolul 9

Recunoștință, și mai multă recunoștință

În anul 2012, editorii mei din Marea Britanie, Hay House, m-au invitat la Londra în cadrul turneului meu de lansare a cărții Dependent de Spirit. Nu fusesem niciodată acolo, așa încât a fost deosebit de plăcut să fiu întâmpinată de Jessica, tânăra și entuziasta publicistă de la editura Hay House. Era cam de aceeași vârstă cu mine și foarte descurcăreață. Jessica a fost foarte entuziasmată că ne-am cunoscut. Organizase și planificase perfect cele două săptămâni pe care urma să le petrec acolo. Nu se limitase la a-mi coordona câteva evenimente, ci îmi rezervase și spațiu în cele mai importante surse de presă din țară. Eram uluită de munca ei asiduă, de profesionalismul și amabilitatea de care dădea dovadă. Și pe deasupra, mi-a făcut cunoștință cu localurile ei preferate pentru ceaiuri speciale și prăjituri rafinate!

În acele două săptămâni, am petrecut mult timp împreună cu Jessica. Aveam încredere în ea fără rezerve și era ceva în energia ei care-mi dădea senzația că sunt foarte ocrotită. Spre finalul turneului, am mers la Birmingham, unde aveam programat un discurs. A fost o adevărată aventură! Ne-am întâlnit la gară și am pornit-o spre nord, într-o călătorie de două ore și jumătate. În tren, am discutat despre tot ce speram să realizăm în viețile noastre. I-am destăinuit Jessicăi:

— Mă întâlnesc săptămâna viitoare la Paris cu iubitul meu și cred că mă va cere de nevastă.

Ea mi-a răspuns:

— Ce coincidență! Eu o să plec cu iubitul meu în Portugalia peste două săptămâni și simt că și el o să mă ceară pe mine în căsătorie!

Am discutat entuziasmate despre viitorul pe care ni-l imaginam alături de viitorii noștri logodnici, despre copiii pe care speram să-i avem și despre carierele noastre. Singurul lucru pe care amândouă ni-l doream cel mai mult

de la viață era libertatea de a face ceea ce ne aduce bucurie. Jessica mi-a mărturisit că, deși îi plăcea să locuiască la Londra și era foarte recunoscătoare pentru postul ei, spera ca într-o bună zi să se mute undeva la țară, unde viața se desfășoară într-un ritm mai lent și e mai pașnică. Visa la un job care să-i permită să lucreze de acasă, lângă copiii ei. Am ascultat-o cu atenție și i-am spus:

— Cu aptitudinile tale, poți lucra de oriunde. Oamenii caută permanent publiciști și organizatori excelenți!

I-am vorbit mult despre cât de mult îi apreciam priceperea și munca asiduă. I-am făcut complimente pentru etica de care dădea dovadă în munca ei și mi-am exprimat admirația profundă. Apoi, din senin, i-am spus:

— Poate că vom lucra împreună cândva. Închipuie-ți!

— Ăsta ar fi un vis, mi-a răspuns ea.

După turneul meu reușit în Marea Britanie, m-am dus la Paris, plină de admirație pentru Jessica și susținerea ei. După cum mă așteptasem, Zach m-a cerut de soție la Paris! Eram în al nouălea cer. Când m-am întors la New York, i-am trimis Jessicăi un e-mail și i-am dat vestea. Mi-a răspuns că și iubitul ei îi ceruse mâna! Dorințele despre care vorbiserăm în tren începeau să se materializeze.

Au trecut patru ani, în care am continuat să colaborez cu Jessica atunci când vizitam Marea Britanie. Cu fiecare an, deveneam și mai bune prietene. În perioada aceea, a fost avansată în postul de director de evenimente la editura Hay House din Marea Britanie. Am asistat la felul în care asta i-a sporit încrederea în munca depusă — prospera. Deși avea atâta succes, nu m-am mirat când mi-a trimis un e-mail în care-mi spunea că se mută la țară și caută un nou job în afara orașului. Era tristă că renunță la postul ei important de la Hay House, dar știa că luase decizia corectă pentru viitorul ei. Își dorea să aibă un copil, să lucreze de acasă și să ducă o viață ușoară, care n-ar fi fost posibilă în condițiile unor lungi navete la Londra.

Din multe puncte de vedere, Jessica și cu mine eram în etape similare de viață. Zach și cu mine începuserăm să ne petrecem tot mai mult timp în afara

orașului New York. În perioada aceea, eu îmi diminuam ritmul în mod conștient și îmi repetam mantra vieții: „Toate se întâmplă în jurul meu și sunt cu adevărat ocrotită“. Obțineam mai multă susținere în carieră și eram deschisă la posibilități creative. În ziua în care am primit mesajul Jessicăi, prin mine a vorbit o voce puternică, spunând: „Lucrează cu ea!“. Habar n-aveam ce însemna asta, căci nu aveam nevoie să angajez un organizator de evenimente sau un publicist. Dar știam cât de mult muncea și cât era de inteligentă și am intuit că putea să-și dea seama ce putea face pentru mine. Așa că mi-am ascultat instinctul și am sunat-o imediat, să-i ofer un post. A acceptat pe loc. În prima lună de colaborare cu Jessica, a fost limpede că ea avea să facă parte din echipa mea.

În prezent, Jessica locuiește la țară cu soțul și bebelușul ei, și lucrează pentru mine ca manager principal de proiect. Îmi amintește de multe ori cât de recunoscătoare e să lucreze într-o firmă atât de dedicată unei cauze, să ajute o mulțime de oameni și să se simtă foarte bine. Ne-am oferit una alteia libertate, siguranță și posibilitatea de a ne dezvolta. Un mic vis și multă apreciere ne-au concretizat dorințele. Nu trece zi în care să nu-i fiu recunoscătoare Jessicăi pentru tot ce face pentru afacerea și viața mea. Admirația noastră reciprocă a dat naștere unei relații profesionale care depășește cele mai îndrăznețe visuri. Am primit tot ceea ce am sperat să primim!

Cred că această materializare divină a provenit din energia recunoștinței. Sentimentele de recunoștință și entuziasm pe care le-am simțit amândouă în călătoria cu trenul din 2012 au transmis o dorință clară spre Univers. Admirația noastră reciprocă ne-a eliberat de orice împotrivire și îndoială. Recunoștința a lăsat cale liberă unei materializări firești, la momentul oportun.

Unul dintre elementele principale ale participării la construirea propriei vieți pe care ți-o dorești este să te lași condus de recunoștință. Creezi tot mai mult din ceea ce prețuiești. Asta se întâmplă fiindcă, atunci când te afli într-o stare de recunoștință, intri în rezonanță cu vibrațiile naturii tale iubitoare, autentice. Recunoștința este o energie a acceptării și a permiterii — iar atunci când permitem, suntem Super Attractori. Când ești recunoscător, ești relaxat, pasiv și încrezător. Este energia perfectă care permite concretizarea dorințelor.

Când ești în armonie cu recunoștința, îți poți lăsa dorințele în grija Universului și poți avea încredere într-un plan care-l depășește pe al tău. Așa s-a întâmplat în cazul Jessicăi și al meu. Ne-am axat pe recunoștință, iar Universul ne-a condus în direcția cea bună.

Recunoștința te ține deoparte din calea ta

Scopul acestei cărți e acela de-a te ajuta să cedezi controlul și să-i permiți Universului să-ți susțină dorințele. Cea mai rapidă cale de a ceda controlul este să fii într-o stare de recunoștință. Când îți asumi această energie, te simți bine în momentul prezent, indiferent dacă dorințele tale s-au materializat, și te distrezi pe calea spre împlinirea dorită. Când suntem într-o stare de recunoștință, permitem de fapt să primim mai mult din ceea ce vrem, eliminând în același timp blocajele din calea puterii noastre Super Attractor.

Recunoștința te conectează la puterea ta Super Attractor

Când te focalizezi pe ceea ce funcționează și se dezvoltă, te simți bine, iar acea stare de bine atrage mai mult din ceea ce-ți dorești. Însă mulți oameni acționează invers. Sunt obsedați de nereușite fiindcă nu mai au nicio speranță. Sau se plâng frecvent, obținând o alinare temporară când sunt necăjiți, dar nimic mai mult. Concentrarea exclusivă pe aspectele negative determină mai mult din ceea ce nu vrem, pe când focalizarea pe ceea ce putem prețui în viața noastră ne plasează într-o poziție de atracție mai bună. Majoritatea dintre noi

putem fi recunoscători pentru diverse aspecte ale lumii noastre.

Când împărtășesc această sugestie, ea este adesea întâmpinată cu oarecare scepticism. Oamenii îmi spun: „Dar dacă apreciez această situație grea, am să rămân blocat în ea“. Ei cred că recunoștința lor îi transmite Universului că sunt fericiți în situația în care se află.

De fapt, recunoștința este cea care-i ajută să depășească problemele. E mult mai valoros să te concentrezi pe starea de bine, decât pe dorință sau scop ca atare. Universul îi răspunde energiei și oferă circumstanțe și oportunități de vibrații similare. Dacă dorința ta e greu de îndeplinit, concentrează-te pe starea de bine și te vei apropia de ceea ce-ți dorești. Lasă Universul să răspundă prompt emoțiilor izvorâte din starea ta de bine și te vei apropia pe nesimțite de ceea ce vrei cu adevărat.

Când prețuiești ceea ce ai, te plasezi în starea mentală potrivită pentru a beneficia de oportunități mai bune și devii mai receptiv la soluții creative pe care le-ai fi putut rata în alte condiții. Calea ți se eliberează când ești atent la bunăvoința și susținerea celorlalți. Sentimentul de recunoștință conține o energie puternică; te va înnobila, îți va deschide mintea și te va transforma într-un magnet pentru ceea ce-ți dorești.

Nu trebuie să fii recunoscător pentru neîmpliniri. În schimb, apreciază orice altceva — tot ceea ce nu funcționează cum trebuie se va îmbunătăți. Asumarea unei energii a recunoștinței e cea mai rapidă cale de a depăși obsesiile negative. Un exemplu excelent e prietenul meu, Alex. A luat o decizie greșită în afaceri, peste care nu a putut să treacă. Luni de zile a fost obsedat de gândul că ar fi putut proceda altfel și că situația ar fi fost mult mai bună dacă ar fi făcut altă alegere. Punctul său de atracție era axat pe ceea ce nu funcționa, nu pe ceea ce era bine. Și cu cât se străduia să se elibereze de starea negativă, cu atât o resimțea mai mult. Asta, fiindcă uneori, când ne străduim din răsputeri să ieșim dintr-o stare negativă, o încărcăm de fapt cu și mai multă energie. În cele din urmă, Alex a ajuns la capăt cu obsesia lui negativă și a venit la mine să-l ajut. Încercând să-l îndrum spre o nouă energie, l-am întrebat ce anume din viața lui prețuia în acel moment. Primul lui răspuns a fost:

— O mulțime de lucruri, de fapt, dar mi se par de neatins, fiindcă acum nu

mă pot gândi decât la marea mea greșeală.

I-am explicat că, în acel moment, nu putea să găsească pe cale mentală soluția la rezultatul negativ pe care-l obținuse, dar că-și putea muta atenția. Dornic să-mi urmeze sfaturile, Alex a început să caute recunoștința. Mi-a vorbit despre cât de mult își prețuia soția și copiii. Aprecia prietenia noastră. Își aprecia abilitatea de a învăța din propriile greșeli. Apoi, a exclamat:

— De fapt, sunt recunoscător pentru greșeala asta fiindcă de acum, n-am s-o mai fac!

În doar câteva secunde, Alex a fost capabil să se elibereze de starea de negativitate prin recunoștință. Sentimentul de gratitudine l-a determinat cu blândețe să-și prețuiască până și situația de moment.

Încearcă și tu! Alege un domeniu din viața ta care-ți dorești să fi decurs diferit. Poate că vrei o relație afectivă care să te împlinească. În loc să te concentrezi pe cât e de greu să ai o întâlnire romantică și cât de nesuferite pot fi persoanele cu care trebuie să ieși în oraș, caută chiar acum un aspect din viață pe care-l apreciezi. Gândește-te la relația reușită pe care o ai cu un prieten apropiat. Prețuiește-ți familia și comunitatea. Apreciind relațiile care funcționează, îți schimbi întreaga energie relațională. Poți de asemenea să gândești la modul general, adică să fii recunoscător pentru sănătatea ta, pentru proiectele tale creative sau pentru orice altceva care-ți dă o stare de bine. Poate vrei să fii mai bogat, dar nu te gândești decât la datorii. Începe să prețuiești bogăția pe care o ai deja. Prețuiește disponibilitatea acestei cărți. Apreciază internetul ca pe o sursă solidă pentru găsirea unui nou loc de muncă sau a unei modalități de a câștiga bani online. Imediat ce-ți redirecționezi atenția, vei avea sentimentul bogăției, necesar ca să devii un Super Attractor. Acest sentiment va atrage mai multă bogăție în viața ta.

Fă-ți un obicei din recunoștință

Sunt multe feluri în care recunoștința poate deveni un obicei. O modalitate excelentă este să-ți începi ziua cu ea! În fiecare dimineață, scrie între trei și cinci pagini despre recunoștință în jurnalul tău. Abraham-Hicks se referă la acest exercițiu ca la o „dezlănțuire a recunoștinței“. Pe măsură ce umpli fiecare pagină cu lucrurile pentru care ești recunoscător, iubirea lăuntrică va crește și te vei simți minunat. Poți scrie despre cele mai simple lucruri. Scrie cât ești de recunoscător pentru patul tău confortabil, pentru cafeaua de dimineață, pentru munca ta, pentru prietenii tăi. Sau, cum ar spune dragul meu prieten, John Watson: „Fii recunoscător că te trezești dimineața, restul e umplutură“. Poți intra în detalii și scrie despre cât de mult te apreciezi pentru felul în care te-ai descurcat într-o anumită situație, în ziua precedentă. Intră pur și simplu într-un flux rapid al recunoștinței și lasă-ți condeiul să alunece pe pagini. Poți de asemenea să faci acest exercițiu în scris înainte de culcare. Dacă adormi într-o stare de recunoștință, îți ridici vibrațiile în timpul somnului. Când te vei trezi dimineața, nu vei mai simți nicio piedică, ci doar iubire.

Recunoștință, și mai multă recunoștință

De îndată ce începi să cultivi sentimentul recunoștinței, continuă să o faci cât mai des. Când intri în fluxul recunoștinței, vrei să-i intensifici impulsul. Imediat ce începi să zâmbești, să te simți bine și, posibil, chiar să simți furnicături sau să lăcrimezi datorită recunoștinței, continuă! Caută mai multe motive de a fi recunoscător. Pe măsură ce-ți îndrepți gândurile spre tot mai multă gratitudine, creezi un impuls și îți amplifici vibrațiile stării de bine.

Ego-ul nostru temător va încerca adesea să înăbușe elanul pozitiv. Dialogul intern al ego-ului este perpetuat de gânduri și convingeri negative. Am ajuns să ne bazăm pe acele convingeri izvorâte din teamă ca să menținem un fals sentiment al controlului și siguranței. Dar adevărata noastră siguranță stă în abilitatea de a ne armoniza cu iubirea Universului. De aceea e atât de important să-ți observi proactiv sentimentele pozitive și să cauți și mai multe.

Fii recunoscător, și mai recunoscător. Dă-le libertate sentimentelor astfel încât să simți un aflux de energie în corp. Când te simți plin de recunoștință, poți începe să te gândești la mai multe lucruri pe care le prețuiești. Profită de starea de bine și de fluxul tău pozitiv. Observă ce se întâmplă când cauți mai mult. Te-ai putea simți mai energizat. Oamenii din jurul tău vor fi animați în prezența ta. Ideile inspirate vor ieși firesc la suprafață, iar tu vei simți o legătură intensă cu o forță superioară. Când te lași pătruns de recunoștință, devii una cu iubirea Universului.

Ți-ai putea dori chiar să împărtășești cuiva recunoștința, iar acea persoană va beneficia din plin de vibrațiile tale înalte. Dacă îi ești recunoscător, ia-ți inima-n dinți și spune-i-o. Recunoștința e contagioasă și are puterea de a schimba cu totul energia unei relații. Imediat ce ne trezim, soțul meu și cu mine urmăm un exercițiu prin care ne spunem reciproc cât de mult ne apreciem unul pe altul. Primele cuvinte pe care le rostim sunt: „Te apreciez pentru _____“. Enumerăm câteva motive pentru care ne iubim și ne prețuim unul pe celălalt. Diminețile în care ne ridicăm grăbiți din pat și sărim peste exercițiu nu au niciodată același flux și aceeași energie pozitivă precum zilele care încep cu această practică. Fă-ți un obicei din recunoștință, astfel încât să poți menține fluxul pozitiv în viața ta.

Fii recunoscător pentru dorințele îndeplinite

Nu uita să-ți exprimi recunoștința când dorințele tale se îndeplinesc! Există un fenomen foarte obișnuit care se petrece atunci când dorințele oamenilor se îndeplinesc. Inițial, sunt entuziasmați... dar curând după aceea, se face auzită vocea interioară care le sabotează bucuria. Vocea fricii te convinge că ceea ce ai obținut e prea bun ca să fie adevărat sau că ceva nu e în regulă. Asta se întâmplă mai ales când ai așteptat multă vreme îndeplinirea dorinței. Aici intervine recunoștința. În momentul în care ți se îndeplinește dorința, fii

profund recunoscător. Ia-ți un răgaz de câteva minute și gândește-te la recunoștința pe care o simți pentru ceea ce ai creat. Nu trece peste momentul concretizării. Sărbătorește-l!

Aceasta ar putea declanșa frica atunci când atragi ceva pe care te lupți să-l păstrezi. De pildă, am o prietenă care își concretizează cu ușurință relațiile romantice, dar se luptă să le păstreze. De fiecare dată, e aceeași poveste: relația începe minunat, dar în decurs de șase luni, iubitul ei dă bir cu fugiții. De fiecare dată când se încheie o relație, pare că ea repetă același rol într-o minidramă. Până când a venit la mine ca s-o sfătuiesc, se învinovățea pentru pierderea acestor relații. Spunea întruna: „Se vede că nu sunt destul de interesantă sau de inteligentă. E vreo problemă cu mine?“. I-am răspuns cu multă compasiune și i-am explicat că nu era absolut nicio problemă cu ea. Problema era ținta concentrării ei. Nu-și permisese niciodată să fie cu adevărat entuziasmată de relațiile ei, de teamă să nu le piardă. Cu fiecare nouă iubire, își amintea de suferința prin care trecuse la prima despărțire. Teama că relația se va termina era chiar motivul pentru care se încheia fiecare nouă relație. De fiecare dată când un bărbat se despărțea de ea, îi spunea același lucru: „Ești extraordinară, dar ceva nu e în regulă“. Rezistența pe care o opunea și teama ei nu erau în regulă.

Ți se pare cunoscută situația asta? Sabotajul energetic poate apărea în orice tip de materializare când nutrim o împotrivire care durează de mult timp. Chiar atunci când îndeplinești precis ceea ce-ți dorești, vocea fricii va încerca să te doboare. Așa încât, imediat ce-ți îndeplinești dorințele, respinge asaltul ego-ului, fiind profund recunoscător. Cea mai bună cale de a da putere unei concretizări este să manifești recunoștință. Pornește într-o călătorie lăuntrică a recunoștinței. Gândește-te la cât de mândru ești de tine fiindcă ți-ai atras dorința respectivă. Sărbătorește vestea excelentă și bucură-te că experimentezi acest nou fel de-a fi. Alimentează-ți materializările sacre doar cu pozitivism și recunoștință. Acest exercițiu nu te va ajuta doar să te bucuri de ceea ce ai realizat, ci îți va înălța de asemenea energia, astfel încât să poți concretiza și mai mult. Lucrurile bune vin spre cei care se simt bine.

▪

Recunoștința este antidotul îngrijorării

Sunt în refacere după starea de anxietate. Am petrecut nenumărate ore fiind îngrijorată de ceea ce nu puteam controla. Din fericire, în timp, mi-am construit o fundație spirituală solidă și am adunat multe instrumente cu ajutorul cărora pot scăpa de haosul grijilor. Cel mai bun dintre toate a fost recunoștința. Când te afli într-o stare de gratitudine, nu mai e loc de îngrijorare, căci ele nu pot exista simultan. Ori de câte ori încep să-mi fac griji pentru ceva ce nu pot controla, alcătuiesc imediat o listă cu lucrurile pentru care sunt recunoscătoare. Acestea pot avea legătură cu motivul meu de îngrijorare sau nu — nu contează. Contează că îmi mut atenția de la tiparul obișnuit al îngrijorării, la deprinderea pozitivă a recunoștinței. În momentul în care îmi mut atenția, îngrijorarea dispare. În unele zile, folosesc de mai multe ori acest exercițiu. Am făcut-o atât de des, încât recunoștința a devenit starea mea naturală!

Petrecem mai mult timp concentrându-ne mai degrabă asupra experienței prin care trecem, decât pe modul prin care o parcurgem. Uităm că putem avea o altă experiență schimbându-ne doar ținta atenției. Orice experiență poate fi parcursă cu mai multă iubire când alegem s-o privim prin prisma recunoștinței. Chiar și momentele dificile pot fi privite din această perspectivă. Când alegi perspectiva recunoștinței, poți găsi oportunități minunate de dezvoltare, în loc să rămâi victima experienței. De exemplu, când mă gândesc la perioada în care am ajuns pe fundul prăpastiei din cauza dependenței mele de droguri și alcool, în 2005, nu simt decât recunoștință. Fiind profund recunoscătoare pentru însănătoșirea mea m-a ajutat să stau mulți ani departe de aceste vicii. Sunt recunoscătoare pentru dependența mea fiindcă mi-a dat imboldul de a porni pe calea spirituală pe care mă aflu azi. Nu mă judec pentru că am fost dependentă de alcool și de droguri. Prețuiesc acest lucru! Prin recunoștință, am fost capabilă să transform o perioadă din viața mea ce ar fi putut fi rușinoasă, într-un miracol. Privesc în trecut, la momentele cele mai grele, și îi mulțumesc Universului pentru toate lecțiile divine și îndrumarea clară din viața mea. Mai ales, sunt recunoscătoare pentru dependența mea fiindcă, pe parcursul însănătoșirii mele, am putut să-i ajut și pe alții să se vindece.

Când alegi să-ți privești experiențele prin prisma recunoștinței, poți transforma ceva foarte neplăcut într-un miracol. Poți alege să prețuiești o durere sufletească privind-o ca pe o ocazie de a simți profund sau poți fi recunoscător pentru o afecțiune pe care o privești ca pe un imbold de a porni pe calea vindecării. Recunoștința îți oferă o perspectivă în armonie cu iubirea Universului. Când îți privești viața din această poziție, îți poți asuma energia acceptării. Găsind lucruri demne de apreciat, poți accepta cu ușurință chiar și o experiență dificilă ca fiind un valoros prilej de învățare în călătoria ta spirituală. Fie ca recunoștința să-ți netezească drumul și să te îndrume înainte.

▪

Apreciază oamenii din viața ta, chiar și pe cei care te provoacă

▪

Când începi să-ți îndrepți atenția către ceea ce admiri la alți oameni, simți imediat o ușurare. În cartea mea, Detoxificarea spirituală, există un capitol numit „Vezi pentru Prima Oară“. În acel capitol, le propun cititorilor un exercițiu având ca subiect o persoană pe care o detestă; le cer să facă o listă cu tot ceea ce admiră la ea. Scopul e acela de a alege în mod conștient să privească acea persoană prin lumina lor — să ne acceptăm identitatea și să înțelegem că iubirea celorlalți e o reflexie a iubirii noastre.

Aceasta poate fi o provocare pentru oamenii care simt că au fost tratați într-un mod neplăcut. În aceste cazuri, le propun să fie recunoscători pentru ceea ce au putut învăța din acea relație, chiar dacă a fost una dureroasă. Le spun că am aplicat acest exercițiu în unele relații prezente și trecute din viața mea și am avut parte de rezultate miraculoase. Prin practicarea exercițiului de a vedea pentru prima oară și prin admirarea oamenilor față de care am avut resentimente, am descoperit un nou sentiment de libertate. Pe măsură ce simțeam iertare, m-am simțit eliberată de gândurile agresive și de furia zilnică.

Aprecierea oamenilor care ne-au rănit ne ajută să ne eliberăm de influența energetică pe care o au asupra noastră. Când îi urâm pe alții, ne blocăm puterea Super Attractor fiindcă ura noastră ne menține într-o stare de vibrație scăzută. Trebuie să iertăm ca să ducem o viață plăcută și să atragem ușor, mai mult din ceea ce ne dorim. Lasă-te îndrumat de recunoștință ca să te eliberezi de gândurile potrivnice și resentimentele din trecut. Când te eliberezi de trecut, creezi spațiu pentru a atrage ceea ce-ți dorești în prezent.

Meditează asupra recunoștinței

Un mod eficient de-a te conecta la puterea ta Super Attractor este să meditezi asupra sentimentului de recunoștință. În doar câteva minute de meditație, poți deveni ca un magnet pentru ceea ce-ți dorești! Urmează acești pași ca să intri în armonie cu Universul și să-ți permiți puterea (vizitează pagina GabbyBernstein.com/SuperAttractor ca să descarci versiunea audio a acestei meditații).

• Pregătește-te pentru meditație, alege un loc liniștit și așază-te confortabil. Deschide jurnalul și scrie o pagină cu motive de recunoștință.

• Ascultă un cântec care-ți place. Asigură-te că ai ales o melodie care te face să te simți foarte bine.

• Meditează în timp ce asculți cântecul și gândește-te la toate lucrurile pe care le prețuiești. Lasă-ți mintea să găsească tot mai multe motive de recunoștință. Lasă-te cuprins de emoții pozitive. Simte sentimentele și lasă-le libere.

• Bucură-te de elanul sentimentelor pozitive.

• Când ai încheiat meditația, revino ușor în prezent și ia jurnalul. Din nou, lasă cuvintele să se aștearnă pe hârtie și continuă să scrii despre lucrurile pe care le apreciezi. Scrie până când simți că ai încheiat.

Te vei simți minunat exersând această meditație de recunoștință. Când îți armonizezi energia cu aceste emoții binefăcătoare, vei observa imediat o schimbare majoră. Te vei simți mai revitalizat și mai implicat. Vei fi mai inspirat, oamenii vor dori să petreacă mai mult timp cu tine, iar puterea ta de atracție se va accelera. În viața mea au existat nenumărate momente în care am simțit susținerea extraordinară a Universului și sincronizări uluitoare după ce am făcut o meditație pe tema recunoștinței. Practică acest exercițiu și observă rapiditatea materializărilor tale. Sărbătorește, mai ales, starea minunată în care te afli!

Când îi prețuiești pe alții, dar și pe tine, ești cel mai aproape de energia Universului. Când energia noastră corespunde cu cea a iubirii suntem cu adevărat Super Attractori. În această stare energetică, orice este posibil. Poți vindeca trecutul, poți atrage tot ce-ți dorești în prezent și poți fi sigur că viitorul se va desfășura astfel încât să servească binele suprem. În această stare de iubire, ești peste măsură de puternic fiindcă te afli în armonie cu sursa a ceea ce ești. Nu există împotrivire în această stare. Există doar iubire. Iubirea e cea care anulează toate limitele și netezește calea. Noi credem că trebuie să muncim din greu ca să obținem ceea ce ne dorim, când de fapt, nu e nevoie decât să nu ne mai străduim și să fim recunoscători. Recunoștința are forța de-a te plasa într-o stare de relaxare, în care ești receptiv la fluxul pozitiv al Universului. În această stare receptivă, puterea ta Super Attractor atinge intensitatea maximă, iar tu ești pe cale să-ți îndeplinești dorințele. Nu te mai strădui și începe să fii recunoscător.

Recunoștința va juca un rol important în capitolul următor. În Capitolul 10, vei fi îndrumat să-ți întărești credința în Univers. Cu cât vei fi mai recunoscător, cu atât îți va fi mai ușor să te sprijini pe puterea Universului și să crezi că ești demn de miracole. Poartă-ți recunoștința în capitolul următor și credința va veni cu siguranță.

Un moment de recunoștință din când în când mi-a călăuzit cele mai importante realizări. Chiar și astăzi, după șapte ani de la călătoria cu trenul la Londra, Jessica și cu mine întruchipăm energia recunoștinței. Ne prețuim prietenia, colaborarea profesională și contribuția importantă pe care o aducem

în lume. Suntem recunoscătoare pentru echipa minunată cu care avem onoarea să lucrăm. Și îți suntem recunoscătoare ție, cititorul nostru, fiindcă ne oferi principalul motiv să ne trezim și să trecem la treabă în fiecare zi. Prietenia și relația noastră profesională sunt creația lui Dumnezeu fiindcă s-au născut din recunoștință. Aceeași recunoștință ne propulsează, pentru a crea un curent în toată lumea. Când închei acest capitol, mă gândesc la jurnalul meu matinal dedicat recunoștinței și mă bucur că Jessica e întotdeauna la începutul paginii.

Fie ca recunoștința să-ți netezească drumul așa cum a făcut-o pentru mine. Știu că, din clipa în care începi să practici exercițiile din acest capitol, vei avea parte de miracole. Concentrează-te asupra stării de bine și observă cum se intensifică sentimentele pozitive. Acum, că te simți mai bine, prețuiește-ți abilitatea de a-ți schimba energia atât de repede. Caută și mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător și bucură-te mai departe pentru cât de bine te simți. Ai încredere în acest proces și fii sigur că, pe măsură ce te armonizezi cu energia recunoștinței, Universul îți va răspunde tot mai mult.

Capitolul 10

Lasă Universul să-ți ajungă visurile din urmă

În luna martie a anului 2017, mă străduiam din greu să-mi vindec răni importante din trecut, să cedez controlul afacerii mele și să învăț să mă încred în sprijinul oamenilor. În plus, era cel de-al treilea an în care încercam să rămân însărcinată. Îmi doream din toată inima să fiu mamă, dar mă tot loveam de blocaje emoționale. Părea că Universul voia să mă concentrez asupra propriei mele vindecări. În timp ce Sinele meu Superior înțelegea că aveam de făcut o muncă spirituală importantă, partea logică din mine era frustrată și tristă. Cu toate astea, îmi monitorizam conștiincios ovulația și mă străduiam din răsputeri să-mi ating scopul. Dar cu cât încercam mai mult să controlez conceperea unui copil, cu atât eram mai dezamăgită. De ce eram un Super Attractor în toate celelalte domenii ale vieții, dar nu puteam să atrag zămislirea unui copilaș?

Într-o după-amiază, ședeam la biroul meu și mă uitam pe fereastră, într-o stare de disperare. Mă simțeam învinsă, tristă și rușinată. Scrisesem și vorbisem în public despre dorința mea de a avea un copil. O făcusem în încercarea de a fi o rază de speranță pentru cititori și pentru publicul meu, dar în acel moment, speranța mea era intangibilă. Îmi era greu să mă folosesc de credință și să simt legătura cu Universul. Aveam nevoie de o intervenție spirituală.

Am închis ochii, am stat liniștită și am respirat adânc. Am spus o rugăciune către Univers: „Cedez din nou această dorință și aștept îndrumare“. Când am deschis ochii, am zărit ceva cu coada ochiului. Erau doi curcani sălbatici imenși care mergeau agale pe peluza mea. Curcanii mi-au mutat atenția de la starea de descurajare, spre una de mulțumire. Emoțiile mele au urcat imediat în vârful scalei emoționale din secunda în care mi-am mutat centrul de interes de la mine, la aceste animale frumoase. I-am privit cum coborau pe peluza aflată în pantă, ciugulind pâlcuri de iarbă în calea lor. Le admiram calmul și

liniștea, în timp ce zăpada de iarnă târzie le cădea pe spate. A fost un moment de meditație autentică și o frumoasă schimbare de percepție care m-a ajutat să trec de la disperare la speranță și să intru din nou în armonie cu Universul.

Mai târziu în acea după-amiază, l-am invitat pe soțul meu la o meditație comună. Din când în când, medităm împreună, iar eu îi invit pe îndrumătorii noștri să comunice prin mine și să ne sfătuiască. Deseori, descopăr că mă pot conecta cel mai bine la ei atunci când vorbesc. Așa că, atunci când meditez împreună cu Zach și îi invit pe îndrumătorii mei să vorbească prin intermediul meu, pot fi dezvăluite sfaturi foarte înțelepte. Și îndrumătorilor le place să ne viziteze când suntem împreună. Ne-am cufundat în meditație, iar eu i-am invitat pe îndrumătorii mei spirituali ai adevărului și ai compasiunii supreme să intervină în meditația noastră și să ne dea sfaturi clare. După câteva momente, am început să simt furnicături în mâini, iar corpul mi-a fost străbătut de energia caldă a iubirii. Am stat în tăcere câteva minute, apoi, ei au început să-mi îndrume gândurile. Am început să rostesc cuvinte care nu-mi aparțineau. Îndrumătorii ne-au asigurat că Universul avea un plan pentru copilul nostru. Ne-au încurajat să avem răbdare și să ne încredem în coordonarea Universului. Apoi mi-au sugerat să caut pe Google semnificația spirituală a curcanilor sălbatici. Am râs cu glas tare și i-am explicat lui Zach despre incidentul de mai devreme legat de curcanii de pe peluză. Era clar că veniseră ca să-mi aducă un mesaj.

După ce am încheiat meditația, ne-am dus la calculatorul meu și am căutat pe Google „semnificația spirituală a curcanului sălbatic“. Am dat clic pe primul rezultat al căutării și, la începutul paginii, scria: „Semnificația spirituală a curcanului sălbatic este fertilitatea“. Zach și cu mine am rămas uluiți de mesajul clar pe care-l primiserăm. Am început să plâng din recunoștință pentru înțelepciunea spirituală care-mi era mereu aproape.

Ziua aceea a marcat încă un moment de cotitură în experiența mea pe calea fertilității. Am considerat-o a fi o nouă oportunitate de-a ceda mai mult și de a-mi întări credința într-un plan superior celui al meu. Încă o dată, am acceptat faptul că cedarea și credința în Univers erau necesare pentru ca eu să particip cu adevărat la formarea dorințelor mele. Deși ele nu se materializaseră, această experiență m-a ajutat să-mi păstrez încrederea. În ziua aceea mi-am luat angajamentul să nu mai țin seama de timp și să las

Universul să-mi arate ce să fac.

Când ne cedăm cu adevărat dorințele către Univers, apare o forță puternică a credinței. Ea ne oferă sfaturi clare când suntem pierduți. Când preluăm energia credinței, suntem receptivi, ușurați și magnetici. Aceasta e o energie a permisiunii. Când permitem să ne lăsăm îndrumați de Univers, putem lua mâinile de pe volan, lăsându-ne conduși. Credința mea mi-a dat o stare de siguranță și de libertate. Am știut că pot înceta să controlez și pot începe să permit. Energia permisiunii mi s-a părut mult mai bună, naturală și întăritoare.

În lunile care au urmat, ori de câte ori simțeam că-mi pierd speranța, revedeam imaginea cu acei curcani în zăpadă. Mă gândeam la mesajul divin al îndrumătorilor mei și am continuat să mă întorc la credință. Miracolul nu a constat în faptul că am rămas însărcinată imediat, ci în credința că bebelușul meu era pe drum. Credința e cel mai mare miracol fiindcă atunci când credem, ne simțim bine, iar când ne simțim bine, Universul lucrează ca să ne îndeplinească dorințele.

La finalul anului 2017, mă pregăteam pentru o lansare de carte. Mă simțeam copleșită de muncă și de călătoria ce mă aștepta. În momentele de stres, mă îndepărtam de credință și mă simțeam nesigură. Mergeam cu mașina pe un drum de țară, iar eu am început să trec în revistă tot ce aveam de făcut, țelurile și speranțele mele. În starea aceea tensionată, m-am gândit: „Când va putea veni copilul meu? Cum să rămân însărcinată când am atâtea pe cap?“. Chiar când deveneam tot mai agitată, am observat deodată că din aparatul stereo al mașinii răsuna un cântec nou. Cântecul se numea „Bow to You“********, de Jaya Lakshmi și Ananda. Versurile erau atât de profunde, încât mi-au dirijat atenția dinspre teamă și nesiguranță, spre energia iubirii.

I-am ascultat cântând: „Tu ești Creatorul. Tu ești Susținătorul. Tu ești Distrugătorul a toate. Tu ești iubitul meu. Tu ești partenerul meu. Tu ești învățătorul meu întru toate. Și mă închin ție. Și mă închin ție. Și mă închin ție. Și mă închin ție“. Versurile m-au impresionat atât de tare, încât am început să plâng. Mă purtau în energia Universului și în prezența unui Dumnezeu pe care îl înțelegeam. Am început să cânt cu voce tare: „Mă închin ție. Mă închin ție“. Lacrimile îmi curgeau pe obraji când am simțit prezența unui copil în mașină. Mi se părea că pe bancheta din spate ședea un bebeluș.

Și l-am auzit spunând: „Am să vin în martie. Ai răbdare și încredere". Am simțit atât de puternic această prezență, încât n-o puteam nega. Am cântat mai departe: „Mă închin ție. Mă închin ție". Primisem încă o dată îndrumarea spirituală de care aveam nevoie ca să-mi păstrez credința.

De fiecare dată când am cedat, am fost îndrumată să cedez mai mult. Faptul că am consimțit să mă las condusă de Univers m-a ajutat să nu mă abat din drum și să-mi mențin credința puternică în situații de nesiguranță și neajunsuri.

Venise luna februarie și, lăsând în urmă lansarea ultimei mele cărți, m-am apucat să fac calcule de maternitate. M-am gândit că, dacă rămâneam însărcinată în februarie, aveam să primesc vestea despre copilul meu la început de martie, conform mesajului pe care-l primisem în mașină cu câteva luni în urmă. Am început să sper că mesajul avea să se împlinească. Îmi făceam din nou un plan propriu.

A venit luna martie, iar eu speram la un test de sarcină pozitiv.

În schimb, mi-a venit ciclul. Am recăzut în binecunoscuta stare de dezamăgire. Simțeam frustrare față de Univers. De ce nu interveneau îndrumătorii așa cum mi se spusese? Dar în ciuda dezamăgirii și tristeții, am știut din nou că aveam să găsesc răspunsul înlăuntrul meu. Chiar dacă îmi puneam credința la îndoială, vocea Sinelui meu Superior era mai puternică decât cea a fricii. Știam că, în starea de meditație, puteam să intru din nou în armonie cu adevărul meu și să primesc mai multă îndrumare astfel încât să nu mă abat din calea mea. Așa că m-am întors la îndrumarea pe calea iubirii. Îmi luasem angajamentul să combat teama cu ajutorul credinței și să cer sprijin spiritual. M-am cufundat în meditație și am cerut un nou semn. De astă dată, am cerut un anumit semn, care avea o semnificație importantă pentru mine în experiența mea legată de fertilitate. Știam că sunt îndrumată de Arhanghelul Gabriel, îngerul care mă ajuta în domeniul maternității și al fertilității. Știam și că e adesea înfățișat ținând crini în mână. Așa încât l-am rugat pe Gabriel să-mi arate un crin ca să-mi întărească din nou credința și să-mi arate calea.

În ziua următoare, am intrat în biroul soțului meu, simțindu-mă tot deprimată.

M-am așezat în poala lui Zach și mi-am pus telefonul pe biroul lui. Zach m-a îmbrățișat și mi-a spus: „Totul decurge în timpul optim“. În secunda în care a rostit aceste cuvinte, din telefonul meu a răsunat un cântec. Era ciudat, având în vedere faptul că îl blocasem când l-am pus pe biroul lui. Am vrut să-l închid, dar am rămas uluită când am văzut numele albumului pe ecran: „I See the Sign“********; iar cântecul, „Way Go Lily********“. M-am așezat din nou în brațele soțului meu și i-am spus: „E semnul nostru! Hai să ascultăm!“. Am considerat că, prin acest semn, Universul îmi amintea că, de fapt, credința mea era mai puternică decât teama. Ne-am relaxat și am primit cea mai uluitoare îndrumare. Artistul, Sam Amidon, pronunța întruna cuvântul lily********. Universul ne vorbea încă o dată direct. Așa cum se întâmplase cu cei doi curcani și cu melodia din mașină, m-am simțit iar călăuzită. Era unul dintre cele mai sonore și mai clare semne pe care le-am primit vreodată: auzeam piesa „Way Go Lily“ din albumul „I See the Sign“, pe telefonul complet blocat. Ca să nu mai spun că nu auzisem niciodată acest cântec și nu-l salvasem în nicio listă de redare. Am izbucnit în lacrimi de bucurie. M-am simțit minunat să primesc această îndrumare clară!

Când ne pierdem credința, avem două opțiuni: fie rămânem captivi în povestea care ne sperie, încercând să ne controlăm dorințele, fie lăsăm totul în grija Universului și primim îndrumare ca să ne întărim credința. Când alegi cea de-a doua cale, vei fi îndrumat din nou spre credință și iubire. Credința îți este mereu aproape când renunți la neîncredere și lași Universul și spiritul să te îndrume din nou spre gândul just al iubirii. E ușor să apelezi la credința în Univers când ești pregătit să primești. Indiferent cât de des te abați pe calea fricii, poți cere întotdeauna îndrumare Universală care să te readucă spre credința în iubire.

Spiritul m-a îndrumat din nou spre iubire în ziua aceea de martie, când am auzit cântecul „Way Go Lily“. Azi, când scriu acest capitol, ascult în fundal piesa „Way Go Lily“, bucuroasă de călăuzirea pe care am primit-o. Astăzi e 28 iulie, au trecut 120 de zile de la data de 30 martie, ziua în care l-am conceput pe băiețelul meu. Aceasta e o zi importantă fiindcă în tradiția yoga, în cea de-a 120-a zi de la concepere, sufletul intră în corpul mamei și alege să existe în această lume. După cum a decis Universul, copilul meu a venit la timpul potrivit. Băiețelul nostru a fost conceput la sfârșitul lunii martie.

Când m-am trezit în această dimineață, am știut că a sosit vremea să scriu acest capitol. Am știut că a sosit vremea să sărbătoresc împreună cu îndrumătorii mei spirituali călătoria mea uluitoare pe calea fertilității și dorința mea de a primi îndrumare. Conceperea copilului meu este unul dintre cele mai mari miracole pe care le-am primit vreodată. Miracolul constă în oportunitatea pe care am avut-o ca să practic cedarea și întărirea credinței. Adevăratul miracol înseamnă să ai credință cu orice preț. Dacă dorințele tale nu s-au împlinit încă, te rog să fii sigur că, de fiecare dată când te întorci la credință, primești cel mai important dar din partea Universului. Viața în credință te va ajuta să te simți întreg, în siguranță și ocrotit, chiar și când nu ai tot ceea ce-ți dorești sau ceea ce crezi că ai nevoie. Credința într-o forță superioară e darul cel mai de preț pe care-l poți cere.

Credința mi-a oferit și răbdarea de a avea încredere că Universul are un plan mai bun decât al meu. Mă bucur de coordonarea Universală, mai presus de a mea. Copilul meu a fost conceput în timp ce mă simțeam în siguranță, sănătoasă și ocrotită. Îmi onorez corpul fiindcă s-a vindecat suficient ca să poarte un copil. Îmi onorez soțul fiindcă mi-a susținut credința când am pierdut-o. Onorez bunăvoința de a-mi ceda dorințele timp de trei ani în care am lăsat Universul să-mi ajungă visurile din urmă. Acum, când scriu acest capitol, sunt la jumătatea perioadei de sarcină și îmi văd deja copilul ca pe cel mai mare dascăl al meu. Mi-a oferit deja darul cedării și m-a ajutat să-mi întăresc credința în Univers. Dragul meu copil, mă închin ție...

Calea spre credință

Călăuzirea profundă poate fi dezvăluită când suntem dispuși să-i permitem Universului să ne ajungă visurile din urmă. Dacă ești pregătit să cedezi, îți sunt la îndemână chiar acum sincronizarea, susținerea și îndrumarea precisă. Dacă te-ai îndepărtat de credință, amintește-ți, citind această poveste, că există un plan și o coordonare în timp mai presus de ale tale. Privește acest lucru ca pe o oportunitate de-a ceda mai mult și de a-ți întări credința, lăsând

înțelepciunea Universului să te cuprindă.

Intenția mea este să-ți întăresc credința că ești un Super Attractor. Cu această credință poți fi călăuzit de Univers. Vreau să cunoști experiența de-a primi îndrumare spirituală. Când îi dai voie în viața ta, te vei încrede în fiecare pas al planului aflat în desfășurare.

Urmează metoda prezentată mai jos și lasă Universul să-ți ajungă visurile din urmă.

Cedează-ți planurile

Să devenim credincioși înseamnă să ne cedăm planurile, coordonarea și intențiile, astfel încât să-i permitem Universului să ne călăuzească. După cum știi deja, planurile noastre și dorința noastră de control pot sta în calea îndrumării spre care tânjim cel mai mult. Avem convingerea greșită că știm ce e mai bine și că putem face să se întâmple acel „ceva“, orice ar însemna. De exemplu, în timpul experienței mele legate de fertilitate, mi-am petrecut câțiva ani încercând să controlez coordonarea în timp și rezultatul: mâncam anumite alimente, îmi monitorizam ovulația și planificam întregul proces. Îmi consumam întreaga energie în planuri și control, astfel încât n-a mai rămas și pentru credință. Dar când mi-am lăsat în sfârșit planurile în grija Universului, am primit o îndrumare clară. Cedarea planurilor mele unei forțe superioare mi-a oferit libertatea să încetinesc ritmul, să ascult și să primesc. În acea stare de receptivitate, am putut auzi înțelepciunea mea lăuntrică și pe îndrumătorii mei spirituali. Mi-au fost dăruite siguranța, semnele și credința puternică. Am încetat să mă mai joc de-a Dumnezeu și l-am lăsat pe El să lucreze prin intermediul terapeuților, al medicilor, al prietenilor, al soțului meu și al propriului meu organism. Am putut să dau drumul și să permit.

Calea spre credință începe întotdeauna cu cedarea. Dar să fim sinceri — poate părea dificil și înfricoșător să-i cedezi Universului dorințele tale. Ego-ul

nostru temător ne-a convins că să cedăm înseamnă să renunțăm la dorințele noastre, la control și la abilitatea noastră de-a acționa. Adevărul este că renunțarea e primul pas spre a primi. Dacă cedarea dorințelor și planurilor tale îți pare dificilă, nu te îngrijora. E suficient să-ți dorești în acest moment să te simți liber, ca să faci primul pas.

Ia-ți un răgaz și citește această rugăciune:

Mulțumesc Universului și îndrumătorilor adevărului și ai compasiunii supreme. Sunt pregătit să fiu liber. Primesc cu bucurie o nouă credință.

Acum spune rugăciunea cu glas tare și ia-ți un răgaz să simți ce înseamnă să te lași condus de credința în Univers.

Fii atent la cum te simți. Simți că te împotrivești să-ți cedezi planurile? Te îndoiești de faptul că Universul se poate ocupa de toate nevoile și dorințele tale? Onorează-ți împotrivirea, dar continuă să practici alegerea din nou. Când observi gânduri potrivnice, alege din nou, recitând această rugăciune. Memorează rugăciunea și rostește-o cât poți de des. Spune-o cu voce tare sau în gând oricând remarci că încerci să-ți controlezi dorințele. Fă-ți un obicei permanent din a-ți lăsa dorințele în grija unei forțe superioare. Cu cât te rogi mai mult pentru eliberare, cu atât mai liber te vei simți. Ai încredere în puterea acestei rugăciuni și pregătește-te să cedezi.

Cele mai mari schimbări de ordin spiritual nu vin cu forța; ci prin libertate. Când ne rugăm, ne eliberăm de împotrivire. Dă-ți seama că să cedezi nu cere niciun fel de acțiune. E nevoie doar de dorința ta de a te simți liber și de acordul tău de a-i cere ajutor Universului. Transformă această rugăciune în mantra ta zilnică și folosește-o cu regularitate ca să te reconectezi cu forța Super Attractor din interiorul tău.

▪

Cere îndrumare clară

■

Odată ce ți-ai armonizat energia cu Universul prin rugăciune, începi să simți o ușoară schimbare. Poate să nu fie evidentă la început, dar rugăciunea pentru credință te va ajuta să te conectezi la o forță superioară ție. De fiecare dată când rostești rugăciunea, îți amintești de energia mereu prezentă a iubirii care te susține. Când îți aduci aminte de această legătură, poți începe să ceri îndrumare. În acest moment îi poți cere Universului limpezime, semne, simboluri și îndrumare. Să primești semne de la Univers înseamnă să ai parte de încurajare spirituală și de un indiciu discret că te afli cu adevărat pe calea cea bună.

În cartea mea Universul te susține, am prezentat exercițiul prin care să-i cerem un semn Universului. Semnul meu a fost o bufniță. De câte ori simțeam că împotrivirea și nevoia de control stăteau în calea legăturii mele Super Attractor, îmi cedam planurile și îi ceream Universului să-mi arate o bufniță ca să mă ajute să-mi urmez calea. Uneori, îi ceream Universului să mă ajute să iau o anumită decizie și să-mi arate o bufniță dacă alegerea mea era cea potrivită. Alteori, îi ceream pur și simplu Universului să-mi arate o bufniță ca să-mi amintească de faptul că sunt îndrumată. Oameni din întreaga lume mi-au scris despre semnele pe care le-au folosit și despre îndrumarea extraordinară pe care au primit-o. Cititorii au cerut semne precum fluturi, gărgărițe și cântece la radio. Cu cât cereau semne mai evidente, cu atât mai ușor era să comunice cu Universul și să primească îndrumare.

După cum ai observat citindu-mi povestea despre fertilitate, Universul mi-a oferit multe semne evidente care mi-au îndrumat pașii. Ele au venit sub forma unei voci interioare, a unei melodii auzite din senin, a imaginilor cu crini și a unei minunate legături palpabile cu iubirea din jurul meu. Aceste semne au fost atât de evidente, încât n-am putut decât să cred din toată inima în prezența spirituală aflată dincolo de tărâmul meu fizic. De fiecare dată când am primit un semn, credința mea a crescut. Vreau ca tu să cunoști acea credință și încredere în Univers. Vreau să primești semnele, să simți fluxul Universului și ajutorul angelic îndrumându-ți pașii.

Dacă ești deschis să primești această legătură, totul se poate petrece repede.

După cum te-am învățat în Capitolul 7, singurul lucru care blochează îndrumarea e chiar împotrivirea ta. Așa că îți cer să lași neîncrederea deoparte, fie și temporar, când urmezi acest exercițiu. E timpul să ceri semne și să fii atent la îndrumarea primită.

Sunt multe feluri prin care îi poți cere Universului să te îndrume. Alege unul dintre exercițiile de mai jos și practică-l timp de o săptămână.

Cere-i Universului un semn

Dialogul cu Universul poate avea un impact foarte mare, mai ales atunci când știi exact ce fel de îndrumare vrei să primești. Cu cât îți e mai clar ce vrei să ceri, cu atât mai limpede va fi răspunsul. Dacă îți e greu să iei o decizie sau te simți nesigur asupra unui rezultat, cere-i Universului să-ți trimită un semn că ești pe calea cea bună. Alege primul lucru care-ți trece prin minte, fără vreun motiv anume. Fii foarte explicit în privința semnului pe care-l ceri. După cum am povestit în cartea Universul te susține, când trebuia să aleg o casă, i-am cerut Universului să-mi arate o bufniță ca să-mi confirme că o anumită proprietate era cea potrivită pentru mine. Dacă ai citit cartea aceea, știi deja că au apărut bufnițe pretutindeni! Semnele evidente m-au îndrumat să cumpăr o anumită casă, fapt care mi-a schimbat în cele din urmă cursul vieții.

Fii explicit cu privire la momentul în care ai vrea să primești un semn de la Univers. Cu cât mai precisă va fi cererea, cu atât îți va fi mai lesne să primești informații. Iată cum îți poți formula cererea: „Mulțumesc, Universule, că-mi arăți semnul _____ în 24 de ore, dacă _____ e alegerea potrivită pentru mine“. Apoi, ai răbdare și lasă Universul să-ți ofere o îndrumare clară. Poate că te întrebi: „Și dacă nu primesc semnul?“. Ei bine, și acela e un semn! Faptul că nu primești semnul cerut este la fel de important. Dacă i-ai cerut Universului să-ți confirme că relația de cuplu în care ești implicat e cea potrivită pentru tine și nu primești semnul, ăsta e un semn! Ia sfatul în serios. Nu-ți spun să te desparți peste noapte de partenerul sau partenera ta. Dar îți

sugerez să analizezi mai atent problemele fundamentale ce trebuie rezolvate. Până la urmă, îți vei urma propria voință, dar consideră semnele primite de la Univers (sau absența lor) ca pe o direcție pe care să o iei.

Vorbește direct cu un înger sau un îndrumător

Pe măsură ce consolidezi legătura cu îndrumătorii tăi spirituali cu ajutorul exercițiilor de la Capitolul 7, începi să înțelegi modurile unice prin care se manifestă aceștia. Când căutam îndrumare în privința fertilității, am știut că-i puteam cere Arhanghelului Gabriel să-mi arate crini. Dacă văd o scânteie de lumină albă, știu că e o prezență angelică. Când văd lumină albastră, știu că e Arhanghelul Mihail. Lumina verde îl reprezintă pe Arhanghelul Rafael, cu puterile lui vindecătoare, iar cea aurie îl reprezintă pe Arhanghelul Gabriel. Îngerii și îndrumătorii sunt foarte preciși în comunicare și te ajută să-i diferențiezi de alți ghizi. Nu nega mesajele primite de la ei. Solicită-le îndrumătorilor și îngerilor tăi să fie expliciți și limpezi în ceea ce vor să transmită. Îndrumătorii sunt creativi când comunică mesajele. De pildă, tatăl prietenei mele, Aimee, a decedat cu mulți ani în urmă. Ea a simțit mereu că el îi trimitea mesaje prin intermediul viselor. Într-unul dintre ele, Aimee era la mine acasă, când deodată tatăl ei a apărut în camera de zi. I-a spus: „Semnul meu pentru tine e un SUV alb. Uită-te pe fereastra lui Gabby și-l vei vedea“. Aimee s-a trezit derutată de acest mesaj, așa că m-a sunat ca s-o ajut să-l interpreteze. Când mi-a povestit visul, am fost uluită și i-am spus: „Aimee, eu conduc un SUV alb!“. Din acea zi, Aimee știe întotdeauna că tatăl ei o îndrumă ori de câte ori vede un SUV alb. Nu pune niciodată la îndoială semnele trimise de spirit.

Să știi că, dacă primești semne din partea îngerilor sau îndrumătorilor spirituali, ai o energie receptivă și ești cu adevărat călăuzit. Obișnuiește-te să le ceri îndrumătorilor și îngerilor tăi semne clare oricând ai nevoie.

Călăuzirea lor te va liniști și îți va da un sentiment de siguranță, la fel cum am simțit eu când am continuat să primesc crini.

Spiritul vorbește prin copii

După cum te-am învățat în Capitolul 5, la vârste fragede, vălul dintre lumea fizică și tărâmul spiritual e foarte subțire. Copiii din viața ta sunt profund conectați cu îndrumătorii, îngerii și cu ajutorul spiritual. Dacă vezi un copil sau un bebeluș zâmbind și privind deasupra capului tău, îmi place să cred că vede un îndrumător sau înger cu care ia legătura. Când copilul îți vorbește despre un „prieten imaginar“, nu-l ignora! Copiii pot vedea pe cineva drag ție care a decedat, pe îndrumătorii și îngerii tăi. Ei încearcă deseori să le comunice adulților mesaje spirituale, dar prea des sunt reduși la tăcere sau ignorați.

Există motive importante ca să ai grijă de legătura spirituală a copilului tău. În primul rând, îți transmite semne! Nu ignora mesajele pe care ți le trimite. De exemplu, prietena mea Beth a încercat timp de doi ani să conceapă al doilea copil, dar a pierdut de multe ori sarcina. După ultimul avort spontan, a intrat într-o depresie profundă. Nu-i vorbise fiicei ei în vârstă de trei ani despre pierderea unui copil, dar fetița a intuit că mama ei era deprimată. Într-o după-amiază, cea mică s-a dus la ea și i-a spus: „Mamă, o să vină curând un copil la tine“. Beth a izbucnit în lacrimi când a auzit ce i-a spus fiica sa. A simțit cum un fior de energie îi străbate tot corpul, ca și cum ar fi primit îndrumare spirituală divină. Era chiar mesajul pe care avea nevoie să-l audă. Copiii îți oferă înțelepciune și îndrumare. Fii atent și receptiv.

În al doilea rând, grija față de legătura spirituală a copilului tău îl va ajuta mult în viață. Cu cât îi susții mai mult credințele spirituale la o vârstă fragedă, cu atât va fi mai puțin probabil să le piardă mai târziu. Imaginează-ți cât de mult ți-ai fi putut ușura viața dacă ai fi știut dintotdeauna că spiritul îți stă alături. Dacă simți că e bine, încurajează-ți copiii să le vorbească

îndrumătorilor și să-și consolideze legătura cu ei. Le va fi de mare ajutor.

Rămâi deschis și receptiv la toate modurile prin care poți primi semne de la spirit. Nu contează prin care dintre aceste căi ceri îndrumare; ceea ce contează este să fii atent la călăuzirea pe care o primești. Cu cât mai multe semne primești, cu atât mai puternică îți va fi credința. Continuă să creezi dovezi spirituale prin dorința ta de a cere și primi.

Nu interveni și lasă Universul să-ți arate ce să faci

Pasul următor spre credință este să nu intervii și să lași Universul să-ți arate ce să faci. Una dintre cele mai bune modalități de a-ți consolida puterea Super Attractor este să te dai deoparte și să ai încredere că ești îndrumat. Toate acțiunile te împiedică să primești. De aceea, obișnuiește-te să nu intervii în călăuzirea Universală care-ți este aproape. Dacă nu primești sfaturi clare imediat, ai răbdare, relaxează-te și mută-ți atenția spre o activitate distractivă. Cu cât mai repede renunți la ego, cu atât mai curând vei primi îndrumare. Este exercițiul neimplicării. Când nu mai intervii în îndrumarea Universală, ajungi la un nivel rafinat al receptivității și conexiunii.

Ego-ul e dezorientat când nu intervii. E firesc să vrem să acționăm atunci când ne simțim în nesiguranță sau neplăcut în anumite situații. Îmi e foarte greu să stau deoparte când am de-a face cu relații nesigure sau probleme nerezolvate. Îmi place să clarific lucrurile rapid, să rezolv problemele și să găsesc soluții. Însă uneori, soluția nu poate veni din logica sau acțiunile noastre. Uneori, trebuie să stăm deoparte și să așteptăm soluția primită din partea unei forțe Universale aflate dincolo de nevoia de control a ego-ului nostru. Timpul scurs între soluționări poate induce teamă și sentimentul neputinței. Dar neacționând, faci loc unor soluții pline de iubire.

Data viitoare când încerci să găsești o rezolvare în grabă sau de teamă, trage aer adânc în piept. Amintește-ți că ai la dispoziție îndrumarea divină și cere-i ajutor Universului. Apoi spune rugăciunea: Îți mulțumesc, îndrumare Universală, că mă călăuzești către soluții ce sunt spre binele suprem al tuturor. Indiferent dacă o rostești cu glas tare sau în gând, Universul te aude că vrei să fii îndrumat. Când decizi să stai deoparte, atenția ți se mută de la încercarea de a rezolva probleme, la cedare, în așteptarea soluțiilor. Este o energie mult mai puternică pe care o ai. Noua ta dorință este în armonie cu iubirea, iar Universul va avea întotdeauna grijă să-ți ofere ceea ce e spre binele suprem al tău și al tuturor. Eliberează-te de așteptări cu o rugăciune, cedează ca să primești susținere și ai încredere că Universul îți va arăta calea.

Permite-i Universului să te susțină

Să fii un Super Attractor înseamnă să-ți amintești că ești o continuare a energiei Universale. Ești una cu Dumnezeu și cu Universul. Ești iubire. Când ești bucuros, ai credință și admirație, poți simți din plin această legătură. Fiecare metodă din această carte te-a apropiat de revendicarea legăturii Super Attractor. Scopul este acela de a te plasa într-o stare de receptivitate și îngăduință. Într-o stare de pasivitate, poți fi susținut de fluxul Universal al stării de bine. Este ceea ce Abraham-Hicks numesc „arta îngăduinței“. Ca să o practici, începe prin a-ți da seama dacă te afli în fluxul stării de bine sau nu.

Îngădui în acest moment iubirea, bucuria și starea de bine sau le opui rezistență?

Când îngădui, ai mintea limpede și senină, și multă credință. Când nu îngădui, ești iritat, trist, te simți vinovat, frustrat, autoritar și chiar deprimat. Emoțiile tale arată dacă ești conectat sau nu la puterea Super Attractor. Gândurile și emoțiile negative conțin vibrații joase care te împiedică să-i permiți Universului să te sprijine. Abraham-Hicks sugerează că, atunci când spui „Chiar nu vreau asta“, intri pe aceeași lungime de undă cu ceea ce nu

vrei. Dacă, de pildă, te gândești mereu la eventualitatea de a-ți pierde locul de muncă, energia ta este încărcată de teamă, panică, lipsuri și neputință. Ea îi va transmite angajatorului tău mesajul încărcat de teama (în mod conștient sau inconștient) că nu ești potrivit pentru acel post. Teama ta are potențialul de a se concretiza. De aceea, munca noastră constă în a diminua energia gândurilor negative, urmând exercițiile din această carte. De fiecare dată când spui o rugăciune, îi ceri ajutor Universului, alegi din nou sau te îndepărtezi pur și simplu de un gând negativ, te apropii de starea ta armonioasă. Fă-ți o prioritate atât de importantă din energia și gândurile bune, încât starea de bine să devină firească pentru tine. Scopul este să te lași în voia stării de bine fără să-i opui rezistență. Arta îngăduinței este arta de a primi ceea ce vrei — sănătate, bogăție, bucurie și iubire.

Când te lași pătruns de forța Universală a stării de bine, poți primi ușor semne și sfaturi de la Univers. Poți auzi cântece, poți primi mesaje de la prieteni sau poți intui îndrumări prin intermediul vocii tale lăuntrice. Această călăuzire divină vine repede când îi permiți.

E posibil ca ego-ul tău să se împotrivească la început și să încerce să păstreze controlul. Dar pe măsură ce accepți că scopul tău e starea de bine, îți va fi tot mai ușor să primești acel flux al ei. Vei vedea că, cu cât îngădui mai mult, cu atât atragi mai mult.

Când ești în fluxul stării de bine, simți că ți se deschid uși invizibile, iar nevoile tale sunt rezolvate la timpul și în ordinea perfecte. Când lucrurile par să fie blocate sau nu se întâmplă așa cum vrei, intuiești că ți se pregătește ceva mai bun. Pe scurt, îngădui. Asumarea energiei îngăduinței îți aduce bunăvoință, ușurință și putere magnetică. Când vibrezi cu ușurință și magnetism, ești cu adevărat un Super Attractor.

Obișnuiește-te să-ți analizezi emoțiile, să-ți dai seama când te afli în dizarmonie, iar apoi, să revii la o stare de receptivitate, folosind oricare dintre metodele din această carte. Fii martorul emoțiilor tale, lasă-te în voia stării de bine, apoi, nu interveni și lasă Universul să-ți arate ce să faci.

▪

Lasă Universul să-ți ajungă visurile din urmă

▪

Pasul final în consolidarea credinței în Univers este să-l lași să-ți ajungă visurile din urmă. Poate că ai țeluri mari în viață. Și poate că în acest moment îți par greu de atins. Dar eu scriu această carte ca să te învăț că, atâta vreme cât ai sentimente care-ți dau putere, vei fi pe aceeași lungime de undă cu dorințele tale. Când crezi în Univers, ești îndreptățit să ai aspirații înalte, chiar dacă nu le poți concretiza încă. Când armonia cu el devine prioritatea ta, poți să-ți dorești aproape orice. Nu e vorba de eforturi și realizări. Atragerea dorințelor presupune să te simți bine și să crezi că ești îndrumat de Univers. Da, desigur că trebuie să participi la împlinirea visurilor tale. Trebuie să te prezinți la acel interviu pentru job, să mergi la o întâlnire romantică, să faci sport. Dar când te simți bine, acțiunile tale aflate în armonie spirituală sunt susținute de iubirea pentru Univers și poți fi sigur că atragi ca lucrurile să se întâmple.

Să lași Universul să-ți ajungă visurile din urmă înseamnă să fii răbdător. Să fii dispus să renunți la coordonarea în timp, la planurile și ceea ce consideri că sunt nevoile tale. Să fii dispus să ai încredere într-o cronologie care e dincolo de a ta. Răbdarea a fost virtutea mea cea mai valoroasă când mi-am împlinit dorința de a avea un copil. Imediat ce am acceptat că Universul avea un plan mai bun decât al meu, răbdarea a venit în mod firesc. M-am bucurat de experiență, vindecare și evenimente. Am început să cred că planul meu nu a fost la fel de sănătos, de ușor și de impecabil precum cel pe care mi-l pregătea Universul. Și am avut dreptate. Acum pot privi înapoi și spune ÎȚI MULȚUMESC, UNIVERSULE! Sunt profund recunoscătoare că n-am rămas însărcinată cu o zi mai devreme. Momentul conceperii copilului meu a fost perfect în viața mea. M-am simțit mai susținută decât oricând. Universul mi-a ajuns visurile din urmă într-un moment divin, astfel încât să mă bucur de sarcina mea și să mă simt în siguranță în rolul de mamă. Pentru asta, sunt cu adevărat recunoscătoare.

Știu că, atunci când vei lăsa și tu Universul să te călăuzească, vei ajunge să cunoști această libertate. Vei privi înapoi și vei spune: „Slavă Domnului că

nu s-a întâmplat mai devreme!“. Și te vei simți binecuvântat pentru că ai avut ocazia să înveți, să evoluezi și să te bucuri de această călătorie. Despre asta e vorba. Ai încredere într-un plan superior și lasă Universul să-ți ajungă visurile din urmă.

Fie ca rândurile din acest capitol să-ți întărească credința, să te elibereze de nevoia deținerii controlului și să te apropie de sentimentul libertății. Acceptă cu bucurie acești pași ai credinței și lasă fluxul neîncetat al iubirii să te cuprindă fără a te împotrivi.

Și vor veni multe miracole. Vei rămâne uimit de ceea ce vei primi când te lași cu totul în grija Universului. De fapt, miracolele sunt atât de uimitoare, încât s-ar putea să li te împotrivești la început. Te-ai putea gândi: „E prea frumos ca să fie adevărat“. Sau ai putea crede că nu meriți darurile extraordinare pe care le primești. Dacă simți asta, nu te îngrijora. Eu te susțin. În ultimul capitol, te voi învăța să accepți importanța odată pentru totdeauna. Capitolul următor se va referi la împotrivire și îți va oferi sfaturi clare să te eliberezi de ea, astfel încât să te poți bucura de bogăția vieții! Urmează-mi sfaturile și acceptă faptul că ești un Super Attractor.

Mă închin ție (lb. engl.). (N.t.)

Văd Semnul (lb. engl.). (N.t.)

Bravo, Lily (lb. engl.). (N.t.)

Crin (lb. engl.). (N.t.)

Capitolul 11

Credință fermă în Univers

Începutul primului meu trimestru de sarcină a fost una dintre cele mai minunate perioade din viață. M-am îndrăgostit și mai tare de soțul meu, care era foarte grijuliu cu mine. Mă bucuram sincer de sarcina mea și nu m-am simțit niciodată mai sănătoasă, mai atrăgătoare sau cu o mai mare poftă de viață. Și afacerea mea înflorea. Cooptasem parteneri valoroși, iar echipa mea era tot mai eficientă. Toate îmi mergeau strună.

Dar într-o dimineață, am fost smulsă din fluxul stării de bine. Purtam o conversație întâmplătoare cu o prietenă dragă, iar ea a pomenit despre niște întâmplări îngrozitoare care se petrec în al treilea trimestru de sarcină. De obicei, aveam grijă să întrerup conversația cu scuzele de rigoare sau să-i cer politicos interlocutorului să schimbe subiectul. Dar de data aceasta, mesajul venea de la o persoană dragă și în care aveam încredere. Îmi dorea numai binele, dar avertismentele ei m-au aruncat într-o spirală a fricii. Am încheiat conversația și am început imediat să fiu dominată de gânduri, să încerc să preiau controlul și să mă lansez în scenarii înfricoșătoare. Tocmai când credeam că beneficiam de impulsul pozitiv al Universului, m-am confruntat cu împotrivirea ego-ului meu față de toată iubirea și pozitivismul pe care le cultivasem. Blocată fiind în spirala fricii, am început să-mi sun prietenii care erau medici ca să le cer sfaturi și să caut pe Google simptome și istorisiri. Până să-mi dau seama, mi s-a făcut din nou teamă de corpul meu, iar legătura mea spirituală a scăzut în intensitate.

Inițial, a fost greu să înțeleg ce se întâmpla cu adevărat. E așa de ușor să uiți de trucurile nesuferite ale ego-ului! Am fost prinsă în drama și temerile lumești, separându-mă temporar de puterea mea Super Attractor. Am fost înlăturată din armonia cu iubirea Universului și i-am întors spatele credinței. Ca să agravez situația, am început să cred că obsesia mea pentru aceste povești negative avea să le materializeze în viața mea. Frica mea ca problema să nu devină realitate nu făcea decât s-o agraveze. Eram captivă în urzeala

fricii și îi permisesem ego-ului meu să mă doboare.

Cum se întâmplase așa ceva? Cum de am greșit atât de mult, atât de repede?

S-a întâmplat că, atunci când am intrat în armonie cu Universul, viața mea a devenit una bună. Cu adevărat, bună. Conform Legii Atracției, concentrându-mă asupra iubirii și a credinței am ajuns la ceea ce-mi doream într-adevăr. Dar frica — ego-ul — nu poate supraviețui în lumina aceea. Și cu toate că am muncit mult ca să domolesc vocea fricii, încă mă poate stăpâni când îmi este bine. În Curs de Miracole se spune: „Ego-ul se teme de bucuria spiritului fiindcă odată ce ai trăit-o, vei ignora total protecția lui și nu vei mai investi în teamă". În prezența bucuriei spiritului, ego-ul s-a năpustit și m-a convins că, de fapt, era prea bine ca să fie adevărat.

Spirala fricii m-a acaparat mai mult de două săptămâni. Nu trecea o zi fără să mă simt captivă în drama din mintea mea. Îi tot vorbeam soțului meu despre temerile mele și nu puteam dormi noaptea. Până la urmă, n-am mai putut suporta drama. Era ora patru dimineața și nu puteam dormi fiindcă mă rodea teama și anxietatea. M-am dat jos din pat și m-am dus în camera de zi ca să meditez. Mi-am început meditația cu o rugăciune: Universule, recunosc că sunt în dizarmonie. Sunt pregătită să mă eliberez de această frică. Aleg în schimb iubirea. Apoi am închis ochii și am repetat mantra Aleg în schimb iubirea. Am stat liniștită, repetând întruna mantra, timp de câteva minute. Aleg în schimb iubirea. Aleg în schimb iubirea. Aleg în schimb iubirea. În cele din urmă, am pierdut noțiunea mantrei și am rămas într-o stare de liniște și pace. Am reintrat repede în armonie cu Universul.

După câteva minute de revigorare în această liniște iubitoare, am auzit o voce interioară puternică, spunând: „Frica te călăuzește spre iubire". Aceste vorbe mi-au adus imediat ușurare. Sinele meu Superior îmi dădea voie să-mi uit frica și s-o folosesc ca pe un vehicul ca să mă întorc la iubire. Acest mesaj mi-a amintit că pot alege din nou în orice moment și că nu trebuie să mă tem de frica mea. Din acel moment, am acceptat o nouă poveste. Am acceptat credința mea în Univers și am ales să mă dedic iubirii. Am decis să intru complet în armonie cu încrederea în corpul meu, în forța copilașului meu și în adevărul autentic. Mi-am iertat prietena care mi-a provocat starea de frică și am fost recunoscătoare pentru această lecție importantă.

Acceptarea fricii o scoate la lumină. În clipa în care am acceptat ca ea să mă călăuzească din nou spre iubire, am fost în stare să mă eliberez din strânsoarea ei. Am putut privi teama ca pe o oportunitate de a-mi întări credința, ca pe o abatere temporară, nu ca pe o realitate permanentă. Am acceptat faptul că frica a fost opțiunea mea și am putut alege din nou în orice clipă.

Această experiență s-a petrecut la momentul oportun astfel încât să mă ajute să intru din nou în armonie cu iubirea înainte de încheierea perioadei de sarcină. De asemenea, mi-a permis să închei această carte amintindu-ți cât este de ușor să te opui iubirii când viața ți se îmbunătățește. Urmând metodele din această carte, vei simți iubirea Universului cum te susține de-a lungul întregii vieți. Vei avea parte de sincronizări frumoase, vei găsi sprijin în jurul tău și vei simți o legătură profundă cu o forță superioară. Dar e foarte posibil să auzi în fundal vocea fricii care va încerca să-ți întrerupă fluxul. Poți descoperi că nu-ți recunoști valoarea și uiți de legătura ta spirituală. Îți poți relua obiceiul de a deține controlul, de a-ți uita îndrumătorii spirituali și de a pierde din vedere forța Universului. E posibil chiar și să-ți fie frică să te simți bine.

Dacă se întâmplă așa ceva, iar vocea fricii încearcă să te convingă că e prea bine ca să fie adevărat, nu te speria. Întoarce-te la acest capitol și urmează-mi îndrumările. Nu trebuie să te temi de frica ta. O poți folosi ca să te apropii de iubire. Analizeaz-o atunci când apare și urmează sfaturile mele de mai jos ca să rămâi în starea de armonie și să crezi cu tărie că lucruri minunate vor apărea în viața ta!

Respectă-ți teama ca pe un îndrumător către iubire

Nu ai niciun motiv să fugi de teamă sau s-o negi. De fapt, așa nu faci decât

să-i dai putere. În schimb, fii un martor îngăduitor al proiecțiilor încărcate de teamă ce stau în calea credinței tale în forța Super Attractor. E posibil ca frica să apară și să încerce să intervină chiar atunci când viața ți se îmbunătățește cu adevărat sau când ți se îndeplinește un vis măreț. Te afli într-o călătorie ce are ca scop acceptarea miracolelor în viața ta. Orice călătorie care implică schimbarea unor obiceiuri adânc înrădăcinate va întâmpina obstacole. Frica e unul dintre cele mai nesuferite obiceiuri și nu va dispărea peste noapte. Așteaptă-te să apară și alege să o privești altfel.

Poți alege să-ți vezi momentele de teamă ca pe un contrast frumos. Frica îți amintește cu blândețe ceea ce nu vrei, de aceea te ajută să-ți fie limpede ceea ce vrei. Când observi că se naște un gând care-ți provoacă teamă, poți alege din nou. Trebuie doar să-ți analizezi gândurile și sentimentele, apoi să revezi Metoda Alege Din Nou ca să-ți refocalizezi atenția:

1. Observă frica.

Analizează momentul în care gândurile tale născute din teamă încep să-ți saboteze fluxul pozitiv și întreabă-te: „Cum mă simt acum?“. Lasă-te cuprins de sentimentul care apare.

2. Iartă gândul

Iartă-ți gândurile izvorâte din teamă și bucură-te de dorința de a face schimbarea spre starea de bine! Poți să-ți spui cu glas tare: „Iert acest gând și știu că nu e real“.

3. Alege din nou

Răspunde la întrebarea: „Care este cel mai benefic gând pe care-l pot găsi acum?“. Apoi cere-i sprijin Universului și bazează-te pe gânduri cu energie bună. Petrece oricât timp dorești ca să cauți gânduri pozitive pentru ceea ce

dorești și cum vrei să te simți.

Poți folosi întotdeauna Metoda Alege Din Nou ca să-ți reorientezi gândurile. Dacă ești prins în capcana fricii și îți e greu să alegi un gând pozitiv, te poți opri la Pasul 2 al Metodei Alege Din Nou, iertând pur și simplu gândul. Când faci asta, schimbi energia, trecând de la împotrivire la acceptare. Când ierți gândul izvorât din teamă, admiți că frica nu e adevărul tău. Iertarea fricii îți permite să revii la iubire atunci când ești pregătit. Acceptarea unei relații mai bune și mai energizante cu frica e cea mai rapidă cale de a o elimina.

Nu te teme că ea te-ar putea împiedica să atragi ceea ce-ți dorești. Acum ești conectat atât de mult la puterea ta Super Attractor, încât îți poți schimba oricând energia și poți reintra în armonie. Momentele de teamă nu te pot desprinde de fluxul tău pozitiv, chiar dacă durează câteva zile. Trebuie doar să-ți amintești să te eliberezi de frică și să intri din nou în armonie.

Iată mantra pentru tine: În orice moment, pot să mă eliberez de teamă și să reintru în armonie cu puterea mea Super Attractor.

Adoptă un nou nivel de referință

Pe măsură ce te simți tot mai bine, poți adopta ideea de a avea un nou nivel de referință pentru fericirea ta. Când îl ai, accepți că ești în siguranță dacă te simți bine, că e firesc să prosperi și că dorințele ți se pot împlini ușor. Cu noul tău nivel de referință pentru fericire, îți dai voie să te simți bine și să atragi ceea ce-ți dorești. Nu va mai trebui să-ți tot părăsești și să-ți regăsești credința. Vei înceta să aștepți ca totul să se năruie și nu te vei mai simți vinovat fiindcă te simți bine. Nu te vei mai împotrivi valorii tale.

Ani de zile m-am străduit să nu mă simt victima amintirilor mele traumatizante, a tiparelor dependenței și a întâmplărilor din trecut. Dar pe măsură ce am ajuns să accept o nouă stare de normalitate și să am încredere

că e bine să mă simt bine, aveam nevoie de un nou nivel de referință pentru fericire. A trebuit să-mi îngădui să mă eliberez din postura de victimă și să aleg o viață miraculoasă!

Ia-ți un răgaz și citește acest pasaj frumos din Curs de Miracole:

Îți poți imagina ce este o stare mentală lipsită de iluzii? Cum te-ai simți? Încearcă să-ți amintești momentul — poate un minut, poate chiar mai puțin — când n-a intervenit nimic care să-ți curme pacea; când ai fost sigur că ești iubit și ocrotit. Apoi încearcă să-ți imaginezi cum ar fi ca acel moment să se prelungească până la sfârșitul veacurilor şi în eternitate. Pe urmă, lasă sentimentul de liniște pe care l-ai trăit să crească de o sută de ori, iar apoi, să crească iar de o sută de ori.

Aceasta poate fi starea ta normală. Poți trăi într-o lume lipsită de iluzii, în care nimic nu-ți poate curma pacea interioară. Pe măsură ce te vindeci de obișnuința fricii și o accepți pe cea a iubirii, fericirea va deveni o stare obișnuită pentru tine. Lasă-ți starea de liniște interioară să crească zi de zi, pe măsură ce îți întărești credința în îndrumarea spirituală și în iubirea Universului. Fii tot mai convins că ești iubit și ocrotit de fiecare dată când îți chemi îndrumătorii sau îngerii în ajutor. Fii sigur că nimic nu-ți poate curma pacea când îți revendici puterea Super Attractor. Acceptă chiar azi noul tău nivel de referință.

Fii fericit în avans pentru ceea ce urmează să se întâmple

Ca să ne menținem sincronizarea cu Universul, trebuie să acceptăm în permanență faptul că energia noastră pozitivă e întotdeauna susținută. Când suntem fericiți în avans pentru ceea ce va urma, ne așteptăm la miracole, ne simțim confortabil în fluxul pozitiv și nu ne mai opunem iubirii Universului. Rămânem recunoscători pentru tot ceea ce există, chiar și atunci când lucrurile nu par să meargă bine. Odată, am auzit pe cineva dintr-un grup de recuperare Al-Anon******** spunând: „Recunoștința nu înseamnă că trebuie să fim fericiți pentru orice, ci să fim recunoscători pentru lecții". Putem accepta că până și momentele dificile sunt lecții divine care ne călăuzesc din nou spre iubire. Putem alege să privim întreaga viață, de la aspectele pozitive, la provocări, din aceeași perspectivă a iubirii. Căpătăm această percepție asupra vieții atunci când admitem că avem dreptul la miracole.

Când îți trăiești viața fiind fericit în avans pentru ceea ce urmează, găsești soluții în orice situație, chiar și în cele complicate. Tot ce ai nevoie să faci ca să anticipezi miracolele este să te menții în armonie. Când îți întărești credința în Univers și îți impulsionezi dorințele, te poți aștepta la rezultate pozitive. Nu e întotdeauna un lucru ușor, într-o lume plină de teamă, dar când accepți că starea de bine generează mai multă bunătate, te poți aștepta la sprijinul Universului care îți este mereu aproape.

Am văzut odată un afiș pe care scria: „Credința nu înseamnă să speri că Dumnezeu te va ajuta. Ci să știi că ajutorul e pe drum". Când cerem împlinirea dorințelor, trebuie să avem încredere că Universul ne recepționează mesajul. Nu trebuie să sperăm că vom fi ajutați; ci să știm cu siguranță că sprijinul e în drum spre noi. Sper că ai experimentat deja viteza cu care poate interveni Universul în ajutorul tău. Poate că ai primit un semn din partea unui îndrumător spiritual, te-ai simțit imediat ușurat spunând o rugăciune sau ți-ai văzut chiar dorința îndeplinită. Sărbătorește ajutorul Universului și așteaptă-te la mai mult. Toți putem avea parte de miracole atunci când alegem să transmitem un semnal pozitiv.

Ai încredere că energia ta pozitivă e de ajuns pentru ca împlinirea dorințelor să apară în viața ta. Când ai încredere în puterea ta de atracție, poți fi fericit în avans pentru ceea ce urmează să se întâmple. În loc să te îngrijoreze viitorul, poți fi sigur că totul e bine când ești în armonie în clipa de față. Momentele

de armonizare sunt cele care-ți orientează punctul de atracție exact spre ceea ce-ți dorești. Îngăduie-ți să te entuziasmezi pentru dorințele tale și simte cum intri în energia a tot ceea ce creezi. Starea de bine reprezintă în sine un act fundamental de creație.

Ai grijă de felul în care te simți

Înainte de toate, ai grijă de felul în care te simți. Firește, cu toții vrem să ne simțim bine, dar nu gândim, și nici nu acționăm în mod conștient astfel încât să ne simțim bine. De fapt, procedăm adesea în mod contrar. Când ai grijă de starea în care te afli, ești mai atent la cuvintele pe care le alegi, la gândurile care-ți trec prin minte și la modul în care acționezi. Asta înseamnă să te dai deoparte ca să-ți armonizezi energia cu iubirea.

Când ai grijă de felul în care te simți, menții energia receptivității. Din această poziție, trebuie doar să te gândești la ceea ce-ți dorești, iar Universul îți va răspunde. Fii atent la ceea ce se întâmplă când te simți bine. Cum reacționează ceilalți? Cât de repede se rezolvă problemele? Și cât îți este de ușor să atragi ceea ce-ți dorești?

Metoda mea preferată de a-mi dirija emoțiile spre starea de bine este una pe care am numit-o Proiectul Zilnic. E ușor de urmat. În fiecare dimineață, când te trezești, deschide-ți jurnalul de Super Attractor și răspunde la aceste patru întrebări:

Cum vreau să mă simt astăzi?

Cine vreau să fiu astăzi?

Ce vreau să primesc astăzi?

Ce vreau să dăruiesc astăzi?

Acordă-ți timp să răspunzi la fiecare întrebare cât poți de detaliat. Este un demers de participare la crearea zilei tale alături de Univers. Imaginează-te bucurându-te de îndeplinirea unei sarcini pe care ai evitat-o. Sau având întâlniri pozitive cu toată lumea, de la membrii familiei, până la colegi. Închipuie-ți că parcurgi cu ușurință drumul de dimineață în trafic. Proiectează-ți ziua exact așa cum dorești să fie și distrează-te scriind despre ea.

Proiectarea zilei și descrierea ei e o cale eficientă de a te concentra direct asupra felului în care vrei să te simți. Fă-ți un obicei matinal din Metoda Proiectul Zilnic și vei observa că toate vor începe să decurgă exact așa cum ți-ai planificat — sau poate se va întâmpla chiar ceva mai bun. Oamenii vor avea un comportament pozitiv față de tine. Când ai grijă de felul în care te simți și te concentrezi pe imagini mentale pozitive, îi permiți Universului să te susțină. Cu cât practici mai mult gândurile pozitive, cu atât îți sporești abilitatea de a primi.

Fii conștient de energia pe care o ai

Un alt mod de a te asigura că ai grijă de felul în care te simți este să fii atent la interacțiunile cu ceilalți. Nu uita că suntem cu toții ființe vibraționale, așa că e ușor să percepi ce transmit alți oameni. E posibil să nici nu-ți dai seama când cineva te influențează energetic. Dar poți deveni mult mai conștient de impactul pe care-l are energia altor oameni. Observă cum te simți în preajma anumitor persoane și fii conștient de propria ta energie. Nu trebuie să eviți sau să judeci oamenii cu vibrații joase. Alege în schimb să impui limite clare, cere schimbarea subiectului unei conversații sau chiar retrage-te politicos dintr-o situație care-ți diminuează vibrațiile. E responsabilitatea ta să ai grijă

de propria ta energie. Și amintește-ți că energia altor oameni nu e responsabilitatea ta. Nu ești responsabil pentru fericirea celorlalți. Fiecare individ are puterea de a-și schimba viața, iar tu n-o poți face în locul lor. Dacă încerci să induci cu forța o atitudine pozitivă cuiva, te vei simți epuizat. Cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru acea persoană este să te simți bine. Când te simți bine, ridici nivelul energetic în jurul tău, iar celălalt te urmează. Poți fi sigur că starea ta de bine vă aduce amândurora rezolvarea.

Caută tihnă, nu soluții

În calitate de Super Attractor, știi că vibrațiile stării de bine duc la experiențe pozitive. Începe să accepți și să te aștepți ca, pe măsură ce aduci mai des o atitudine pozitivă în viața ta, să te simți tot mai susținut. Această așteptare îți va da o senzație de libertate și tihnă în toate experiențele tale de zi cu zi. De exemplu, poate că ai un conflict cu un prieten și ești tentat să găsești o soluție rapidă, ripostând sau încercând să rezolvi problema. Însă, în schimb, poți urma sfatul dat de Abraham-Hicks și să cauți tihna în locul unei soluții. Rezultatul este o vibrație a stării de bine, iar soluția va apărea curând.

Cum cauți tihna? O poți face prin rugăciuni, prin repetarea unei afirmații pozitive sau chiar prin deturnarea atenției spre o activitate plăcută. Ai puterea să-ți muți gândurile de la nevoia de a găsi o soluție. Uneori, mă întreb chiar: „Aș prefera să am dreptate sau să fiu fericită?“. Această întrebare mă ajută întotdeauna să revin la adevărata mea dorință — să mă simt bine! Când fac din fericire o prioritate, și nu din a avea dreptate și a găsi soluții, mă pot întoarce imediat la energia tihnei. Încearcă să faci asta oricând ești tentat să rezolvi o situație și caută în schimb liniștea. În momentul în care o găsești, și soluțiile te vor găsi pe tine.

Practica pasivității

Practica pasivității e esențială când ducem o viață de Super Attractor. Putem atrage cu mult mai mult când cedăm controlul. Încearcă pe cât poți să nu controlezi situațiile în care te afli și lasă-le să se desfășoare în mod firesc. Ai realizat un lucru excelent armonizându-ți energia. Acum ai încredere că armonia ta e de ajuns ca să primești. Când te afli în sincronie cu natura ta, te poți relaxa, poți fi liniștit și te poți lăsa cuprins de plenitudinea și bucuria Universului. Permite-le oamenilor să te susțină. Permite-le miracolelor să se desfășoare.

După cum te-ai putea aștepta, ego-ul tău va dori să se opună. Când e în joc ceva la care ții, ai tendința să intervii, să preiei rolul lui Dumnezeu și să dirijezi lucrurile în sensul pe care-l dorești. Pasivitatea ta conștientă trebuie să se afle în armonie cu Universul. Propune-ți mai ales să te eliberezi zi de zi, puțin câte puțin, de nevoia de a te împotrivi. Când observi că analizezi mental ceva, lasă-l în grija Universului prin rugăciune. Când te surprinzi că îi judeci pe alții, alege imediat un subiect plin de îngăduință. Dacă te trezești simțindu-te în dizarmonie, deschide-ți jurnalul și exersează Metoda Proiectul Zilnic. Sau întoarce-te la exercițiul din Capitolul 10: nu face nimic și lasă Universul să-ți arate cum să acționezi. Toate aceste exerciții te vor ajuta să nu intervii și să te eliberezi de nevoia de a opune rezistență. Fiecare metodă din această carte este concepută astfel încât să te ajute să fii deschis.

Fii atent la emoțiile tale, pentru că ele îți indică nivelul de împotrivire. Dacă observi că starea ta emoțională nu e în sincronie cu iubirea, înseamnă că te împotrivești stării de bine. Nu-ți lăsa emoțiile nesupravegheate. Întoarce-te la scala emoțională și ghidează-te cu blândețe spre starea de bucurie. Rămâi dedicat întoarcerii la iubire și poți avea încredere că ești îngăduitor. Găsește o cale de a te menține în armonie cu emoțiile stării de bine, astfel încât sprijinul și iubirea Universului să te poată cuprinde fără a te împotrivi.

Abraham-Hicks se referă la asta ca la arta de a fi deschis la ceea ce-ți dorești — sănătate, bogăție, stare de bine, iubire. Abraham-Hicks insistă pe faptul că nu există o sursă a îmbolnăvirii, ci e vorba de a i te împotrivi stării de bine. Nu există o sursă a lipsurilor; e doar împotrivirea la abundență.

Schimbă-ți atenția de la ceea ce crezi că-ți lipsește, la ceea ce nu permiți. Vei vedea că lipsurile pe care le percepi sunt o reflexie a împotrivirii tale față de iubirea Universului. Acționează câte puțin zi de zi astfel încât să o elimini și să îngădui tot ceea ce-ți dorești.

E timpul să primești fluxul de iubire abundentă a Universului. Îngăduie-ți să te simți bine și să ai visuri mărețe. Nu-ți submina dorințele și aspirațiile cu credințe și cuvinte care te limitează. Susține că poți fi și poți avea ceea ce-ți dorești. Iubirea îți este aproape acum. Poți să i te împotrivești sau o poți îngădui. Este timpul îngăduinței.

Ia-ți angajamentul să fii un Super Attractor

Acum, când închei această carte, mai am câteva zile până când voi da naștere copilului meu. Când m-am trezit azi-dimineață, am știut că e momentul oportun să finalizez călătoria pe care am făcut-o împreună. Iată-mă cuprinsă de cea mai mare nesiguranță cu care m-am confruntat vreodată. Îmi este cu totul imposibil să-mi controlez travaliul și nașterea. Medicului meu îi place să mă atenționeze că voi naște la „vârsta tânără de 39 de ani“, iar viața mea e pe cale să se schimbe pentru totdeauna.

În loc să mă las măcinată de temerile legate de vârstă sau travaliu, m-am orientat spre practicile mele spirituale și am cerut un semn clar care să mă asigure că iau decizia corectă. Am ales ca semn pasărea cardinal fiindcă la începutul acelei săptămâni am observat cravata medicului meu, ornată cu păsări cardinal. L-am întrebat despre asta, iar el mi-a răspuns:

— Îmi plac păsările, iar cardinalii sunt printre preferații mei.

Având în vedere faptul că ceream îndrumare în legătură cu doctorul și cu travaliul meu, am ales ca semn pasărea cardinal. În zilele care au urmat, am fost încurajată să iau decizii importante cu privire la travaliu — în tot acest

timp, așteptam să apară cardinalul meu ca să mă asigure că eram pe drumul cel bun. Mi-am păstrat tot timpul răbdarea și mintea deschisă, informându-mă în privința opțiunilor pe care le aveam. În cele din urmă, fără să-mi fi primit semnul, am ales un plan care-mi părea totuși bun. I-am trimis un mesaj prietenei și camaradei mele spirituale MaryAnn și i-am împărtășit planurile mele. O oră mai târziu, mi-a răspuns: „Pare excelent. Și în clipa în care am văzut mesajul tău, am observat o pasăre cardinal pe geam, din mașină. Aș zice că e un semn pentru tine“. Fapt uimitor, MaryAnn habar n-avea că pasărea cardinal era semnul meu sau măcar că eu căutam vreun semn! Spiritul a lucrat prin intermediul ei ca să mă asigure că mă aflam pe drumul cel bun. Comunicarea clară cu Universul este experiența cea mai miraculoasă. E un dar care mă anunță că sunt călăuzită.

În vâltoarea acestei nesiguranțe, a presiunii sociale și a scenariilor înfricoșătoare, am două opțiuni. Mă pot lăsa condusă de ego sau îmi pot aminti că sunt un Super Attractor. Azi, pot accepta o singură variantă. Aleg să fiu un Super Attractor și să am credință neclintită în Univers. Aleg fericirea ca nivel de referință, aleg așteptările pozitive, aleg anticiparea entuziastă a viitorului, aleg să am grijă de felul în care mă simt, aleg să caut tihnă, nu soluții, și mai ales, aleg să practic pasivitatea. Îmi cedez voința în grija îndrumătorilor spirituali pe care m-am obișnuit să mă bizui, iar azi o cedez chiar mai mult.

Poate că nu există cedare mai mare ca nașterea unui copil. Sunt recunoscătoare pentru asta. Această nouă experiență pe care o trăiesc va fi pentru mine cea mai importantă ocazie să-mi întăresc credința în Univers. Este șansa mea de a ceda complet controlul, de a-mi imagina dorința, de a mă simți bine, de a avea încredere și de a îngădui. Am ocazia să experimentez exercițiile din această carte într-un fel cu totul nou.

Simțind nesiguranța legată de travaliul meu și importanța faptului că voi deveni mamă, revin la mesajele din această carte. Mă simt bine să știu că există o lume dincolo de limitări și îndoieli. Simt alinare știind că îmi pot lăsa travaliul și nașterea în grija Universului, a îngerilor și a îndrumătorilor mei. Și mă simt în siguranță să-mi cedez planurile și să am încredere într-un sistem de îndrumare spirituală. Azi îmi iau acest angajament față de voi, prieteni. Îmi iau angajamentul de a-i îngădui Universului să-mi arate ce să

fac. Îmi iau angajamentul de a menține fluxul gândurilor pozitive și impulsul bucuriei. Și îmi iau angajamentul de a-mi primi copilul în această lume fără teamă, cu bunăvoință și pace sufletească, știind că sunt un Super Attractor.

Ia-ți astăzi acest angajament față de tine. Spune cu glas tare: „Îmi iau angajamentul să fiu un Super Attractor“. Lasă frica să te îndrume din nou spre iubire. Când te confrunți cu provocări, să știi că există un plan mai presus de al tău. Îngăduie-ți să te simți susținut și călăuzit. Și să știi că, alegând să trăiești în lumină, contribui esențial în lume. De fiecare dată când ridici vălul și intri în lumină, lumea strălucește mai puternic. Continuă să faci din iubire o prioritate, crede în Univers și urmează îndrumarea primită. E alegerea ta să duci o viață nouă, plină de bucurie, bunăvoință, seninătate și de putere. E alegerea ta să fii vesel, sănătos și să atragi ceea ce-ți dorești. E alegerea ta să fii un Super Attractor.

Al-Anon Family Groups, organizație nonprofit care oferă un program de recuperare în sprijinul familiilor și prietenilor persoanelor dependente de alcool. (N.t.)

Postfață

Am plănuit să-i livrez editorului meu acest manuscris pe 18 decembrie 2018, cu o zi înainte de a fi programată pentru inducerea travaliului. Medicul meu a petrecut nenumărate ore convingându-mă să nasc copilul la 40 de săptămâni, din cauza vârstei mele. Inițial, m-am opus propunerii lui, dar până la urmă, i-am cedat Universului planul meu și am cerut un semn. Imediat ce am primit semnul păsării cardinal, am știut că eram în siguranță dacă urmam planul inducerii travaliului.

Apoi, în noaptea de 17 decembrie, eram în pat cu burta mea cea mare, cu durerile de spate și cu picioarele umflate. Reciteam acest manuscris și făceam ultimele modificări. Mă simțeam atât de bine citind aceste pagini! Această carte mă îndruma încă o dată spre iubire și îmi întărea credința în Univers. Cu câteva zile înainte de inducerea travaliului, am putut să mă eliberez de teamă și să-mi regăsesc încrederea că sunt călăuzită.

După ce am citit timp de o oră, m-am dat jos din pat ca să beau ceva. Spre marea mea surpriză, în clipa în care m-am ridicat în picioare, mi s-a rupt apa. Am fost în culmea fericirii! I-am strigat lui Zach că e vremea să mergem și mi-am luat bagajul pentru spital. Copilul meu era pe drum!

Nașterea pe care mi-am imaginat-o a fost cu totul diferită de miracolul pe care l-am primit. Mi-am dorit ca fiul meu să vină pe lume la vremea lui, iar Universul mi-a răspuns din nou. Luni de zile, îmi imaginasem travaliul pe care mi-l doream. Mă vedeam eliberată de teamă, trecând ușor prin fiecare contracție și născându-mi senină copilul. Păstrasem acest film în minte și i-l cedasem Universului.

În seara aceea, ne-am dus liniștiți la spital, entuziasmați, dar și cu tihnă în suflet. În dimineața următoare, am intrat în travaliu. Locuiesc într-o localitate rurală cu un mic spital regional. După cum îmi imaginasem, am fost singura femeie în travaliu din maternitate. Mă susțineau două moașe minunate, șase

asistente medicale amabile, un medic obstetrician grijuliu și soțul meu extraordinar.

Pe fereastră vedeam cerul albastru-deschis și dealurile zonei rurale. Mi-am pus muzica mea de mantră și am aprins lumânări votive ca să înseninez spațiul. Am strigat „ahh“ la fiecare contracție. „Ahh“, sunetul universal care-l reprezintă pe Dumnezeu, mi-a venit instinctiv în gând. Mi-am instalat în fața patului un altar, cu imagini ale copilașului aflat în poziția perfectă pentru naștere și cu o altă imagine înfățișând o floare care se deschide, ce simboliza cervixul dilatat la 10 centimetri. O dată pe oră meditam împreună cu moașele, ascultam mantre și mă uitam la imagini. Îmi imaginam cervixul deschizându-se și rămâneam calmă la fiecare contracție. De fiecare dată când medicul îmi verifica cervixul, promiteam să meditez înainte de contracția următoare, ca să-mi ajut corpul să se deschidă mai mult. Medicul se întorcea după o oră, când aveam o dilatație cu încă un centimetru mai mare, tot mai aproape de nașterea copilului meu. Meditațiile, mantrele și imaginile mentale m-au îndrumat pe parcursul a 14 ore de travaliu. În jurul orei 1 dimineața, în ziua următoare, fiul meu, Oliver, a venit pe lume frumos și ușor. Când medicul mi l-a așezat cu delicatețe la piept, mi-am privit copilul și i-am spus: „Te cunosc“. Părea că am petrecut multe vieți împreună. A fost cea mai frumoasă zi din viața mea și cea mai importantă realizare a mea.

În timp ce scriu în această după-amiază, Oliver doarme lângă mine, pe canapea. Are șapte săptămâni și s-a dovedit deja a-mi fi cel mai important dascăl spiritual. Mi-a adus un nou sentiment al existenței, al răbdării și, mai ales, o ocazie de a-mi întări credința în Univers. Este cea mai mare dorință a mea, transpusă în realitate. Știu că nașterea acestui suflet este o reflexie a voinței mele de a fi îndrumată și a încrederii mele într-un plan mai presus de al meu.

Universul are întotdeauna un plan cu mult mai bun decât al nostru. Cei trei ani în care am încercat să am un copil m-au învățat darul cedării. M-am concentrat asupra stării de bine și mi-am întărit credința în Univers ca să-mi nasc copilul la timpul potrivit. Privind în urmă, înțeleg că acesta a fost cel mai bun moment ca să devin mamă. Revin în fiecare zi la aceste exerciții ca să-mi amintesc că orice este posibil când mă aflu în armonie cu puterea mea Super Attractor. Îmi iau angajamentul să trăiesc în aceste adevăruri și să i le

transmit copilului meu. Cea mai valoroasă lecție pe care i-o pot preda este că, atunci când e în armonie cu puterea iubirii, va duce o viață miraculoasă.

Atunci când consimțim să ne lăsăm în grija Universului, îi permitem îndrumării invizibile să preia controlul. Când cedăm, ne armonizăm cu credința, iar în acea stare de armonie ni se arată calea pe care să ne îndreptăm și ce să facem. Putem să ne relaxăm și să avem încredere în viitor. Fii mândru că te dedici acestor exerciții și bucură-te de schimbările lăuntrice. Fie ca aceste pagini să te îndrume pe calea ta și să-i creeze spațiu Universului pentru a te însoți pe drumul îndeplinirii visurilor tale.

Mulțumiri

Îi mulțumesc și îi sunt recunoscătoare echipei mele de îngeri pământeni, care m-a ajutat să dau viață acestei cărți. Agenții mei, Scott Hoffman și Steve Troha, vă mulțumesc fiindcă m-ați îndrumat pe parcursul procesului de publicare. Le mulțumesc lui Reid Tracy, Patty Gift, Michelle Pilley, Anne Barthel, și întregii familii Hay House fiindcă au crezut în mine și în munca mea. Sunt recunoscătoare pentru noua mea relație în domeniul editorial cu Stacy Creamer de la firma Audible. Fie ca versiunea audio a cărții să le fie de folos multor suflete. N-aș putea niciodată să lansez o carte fără echipa mea devotată care se ocupă de relații publice, Sarah Hall PR. Vă mulțumesc, Jessica Reda și Sarah Hall, fiindcă faceți ca mesajul să fie răspândit până departe. Sunt profund recunoscătoare pentru munca lui Esther Hicks și a lui Abraham — vă mulțumesc pentru inspirație. Îi mulțumesc redactoarei mele, Katie Karas. Katie, ești partenera mea literară și prietena mea dragă și sunt onorată să te am alături. Îi mulțumesc echipei mele pentru că mi-a permis să fiu creativă și să mă simt susținută. Îi mulțumesc lui Anette Sharvit, responsabilă cu planificarea evenimentelor, pentru că are grijă ca fiecare volum să fie semnat în timpul turneului. Le mulțumesc prietenilor mei care alcătuiesc echipa de dezvoltare, Kachina Myers, Tammy Valicenti, Aviva Romm, Teri Goetz, Aimee Raupp, MaryAnn DiMarco, Alexandra Sacks și Lori Leyden. Vă mulțumesc tuturor fiindcă m-ați ajutat să mă vindec, astfel încât să mă ridic în picioare. În sfârșit, îi mulțumesc soțului meu și celui mai bun prieten, Zach. Z, ești cel mai bun partener de afaceri, soț, prieten și tată. Oliver e binecuvântat fiindcă te poate numi Tătic.